

**Revisión sistemática: Regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre
los años 2014 a 2019**

Gina Paola Bermúdez acosta

Shyrley Maryury Amaya Díaz

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Bogotá

2020

**Revisión sistemática: Regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre
los años 2014 a 2019**

Gina Paola Bermúdez acosta

Código: 102415151802

Shyrley Maryury Amaya Díaz

Código: 10241523372

Trabajo de grado para obtener el título de psicólogo

Carlos Javier Portillo Guerra

Psicólogo

Asesor

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Bogotá

2020

Dedicatoria

Inicialmente a Dios porque nos dio la fuerza necesaria para no desfallecer durante el proceso de la tesis y brindarnos sabiduría, entendimiento y comprensión para terminar este proyecto.

A nuestras familias Bermudez Acosta y Amaya Díaz, porque han dado todo el esfuerzo para que culminamos esta etapa de nuestra vida, por sus voces de aliento, y formación personal y profesional, para ser un gran orgullo para ellos ya que depositaron su entera confianza en nosotras; de igual forma a todas aquellas personas que directa o indirectamente nos apoyaron a lo largo de nuestra carrera.

Paola Bermudez y Shirley Amaya

Agradecimientos

Los autores expresan sus agradecimientos a:

Dios por habernos guiado para superar todos los retos que se nos presentaron en el camino del aprendizaje y ver con claridad que este es el primer pasó de nuestra carrera profesional y los muchos que aún faltan.

Nuestro Docente asesor Carlos Javier Portillo Guerra, infinitas gracias por su apoyo, esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, experiencia y motivación nos guío para que este proyecto de grado se culmine de manera efectiva.

Resumen

El presente trabajo de grado examina las investigaciones sobre Regulación emocional (RE) mediante terapias de tercera generación, debido que la RE es un factor elemental para la salud en el ser humano, e implica un proceso para la toma de decisiones, habilidades en la vida, enfrentamiento al futuro, autocontrol y autoestima e influye de manera inadecuada en la aparición y mantenimiento de diferentes problemas físicos y psicológico (Hervás y Vázquez como citó en Hervás y Odar, 2008). Nuestro objetivo se estableció en: Determinar el estado actual de las, investigaciones realizadas sobre regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 y 2019. En cuanto a la metodología trato sobre: Un estudio de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo y técnica revisión sistemática, la materia poblacional se conformó por 63 artículos de análisis, luego se utilizó el muestreo por criterio lógico para la selección de la muestra, constituida finalmente por 16 artículos de análisis. El pilotaje de información se realizó por medio de una Matriz de análisis compuesta por las categorías: país, año de publicación, base de datos, tipo de estudio, muestra y rango de edad. En cuanto a los resultados se destaca que: El estudio de regulación emocional mediante terapias de tercera generación es mayor en el continente Latinoamericano con un 69%, además es estudiado de forma repetitiva en tipo de población adolescente, con distintas edades u otras variables características como: causas, efectos, técnicas, intervención y tratamientos. Finalmente, se logra evidenciar y reconocer el nivel de investigación de las terapias de tercera generación, ya que se genera un incremento de investigaciones en dos años simultáneos, el cual aumenta desde el año 2017 al 2018, generando el 31% en investigaciones sobre la regulación emocional mediante terapias de tercera generación en los diferentes países, se puede decir que en el año 2018 se evidencia un incremento significativo de investigaciones sobre esta temática y en el 2019 hubo una disminución del 12%, es decir que aún es un tema relevante nuevo y que aún está en auge de crecimiento. En cuanto a las conclusiones: Se evidencia que los datos relacionados entre algunas de las categorías suelen llevarse en repetición, respecto a tipo de estudio, muestra, resultados y conceptos basados en los mismos temas. Por último se logró establecer la tendencia temática de estudios sobre regulación emocional mediante terapias de tercera generación, las cuales se inclinan mayormente frente al tratamiento e intervención de la población como: niños, adolescentes, adulto joven y adultos, en

distintos contextos, bien sea, educativo, deportivo, psicoterapéutico, en el control de adicciones y tratamiento de enfermedades psicopatológicas.

Palabras clave: Regulación emocional, terapias de tercera generación, inteligencia emocional, emociones, desregulación emocional, conducta.

Abstract

The present degree work examines the investigations on Emotional Regulation (ER) through third generation therapies, because ER is an elemental factor in the human's health and implies a process for decision making, life skills, facing the future, self-control and self-esteem and it influences in an inadequate way the appearance and maintenance of different physical and psychological problems (Hervás and Vázquez as quoted in Hervás and Odar, 2008). Our Objective was established in: To determine the current state of research on emotional regulation through third generation therapies from 2014 to 2019. As for the methodology dealt with: A non-experimental type of study, with a quantitative approach and a systematic review technique, the population was composed of 63 articles of analysis, then the sampling was used by logical criterion for the selection of the sample, finally constituted of the 16 articles of analysis. A non-experimental study, with a quantitative approach and a systematic review technique, the population was made up of 63 articles of analysis, then sampling by logical criteria was used to select the sample, which finally consisted of 16 articles of analysis. The information stack is made by means of a grid analysis matrix composed of the categories: country, year of publication, database, type of study, sample and age range. As for the results, it should be noted that: The study of emotional regulation through third generation therapies is greater in the Latin American continent with 69%, in addition, it is studied in a repetitive way in the type of adolescent population, with different ages or other characteristic variables such as: causes, effects, techniques, intervention and treatments. Finally, the level of research on third generation therapies is evident and recognized, since there is an increase of research in two simultaneous years, which increases from 2017 to 2018, generating 31% in research on emotional regulation through third generation therapies in different countries. It can be said that in 2018 there is a significant increase in research on this topic and in 2019 there

was a decrease of 12%, which means that it is still a new relevant topic and is still growing. As for the conclusions: It is evident that the data related between some of the categories are usually repeated, regarding type of study, sample, results and concepts based on the same topics. Finally, it was possible to establish the thematic trend of studies on emotional regulation through third generation therapies, which are mostly inclined to the treatment and intervention of the population as: children, adolescents, young adults and adults, in different contexts, either educational, sports, psychotherapeutic, in the control of addictions and treatment of psychopathological diseases.

Keywords: Emotional regulation, third generation therapies, emotional intelligence, emotions, emotional deregulation, behaviour.

.

Tabla de contenido

	pág
Introducción	14
Planteamiento del problema	17
Descripción del problema	17
Pregunta problema	24
Objetivos	25
General	25
Justificación	26
Marco Teórico	30
Definiciones de Regulacion Emocional	30
Impacto de la Regulacion Emocional en el ser humano	31
Factores influyentes	34
Características de la Regulacion Emocional	37
Contextos asociados a la Regulacion Emocional	38
Terapias de la tercera generación	40
Tipos de terapias de tercera generación	43
Metodología	46
Tipo de investigación	46
Enfoque	47
Diseño	47
Instrumento	49
Fuentes de información	52
Procedimiento	56
Fase 1	56
Fase 2	57
Fase 3	57
Resultados	59
Categoría sobre datos de identificación	60

Categoría aspectos metodológicos	65
Categoría de los aspectos teóricos y resultados encontrados de cada artículo	71
Categoría propósito de las investigaciones	80
Discusión	83
Impacto de la RE mediante terapias de tercera generación en el ser humano	83
Conceptualización de RE mediante terapias de tercera generación	87
Relevancia de la RE mediante terapias de tercera generación en los distintos países	89
Contextos y medios asociados a la RE mediante terapias de tercera generación	90
Tipos de población en las investigaciones de RE mediante terapias de tercera generación	92
Métodos y tipos de estudio para RE mediante terapias de tercera generación	93
Instrumentos relevantes en los estudios de RE mediante terapias de tercera generación	93
Conclusiones	96
Recomendaciones	100
Referencias	101
Anexos	110

Lista de figuras

	pág
Figura 1. Análisis cuantitativo del país de publicación	60
Figura 2. Año de publicación	63
Figura 3. Tipo de investigación	65
Figura 4. Conclusiones que indicaba cada artículo	79
Figura 5. Objetivo de cada artículo	80
Figura 6. Palabras claves de cada artículo	81

Lista de tablas

	pág
Tabla 1. Categorías y subcategorías de las publicaciones	49
Tabla 2. Criterios de aceptación y rechazo	53
Tabla 3. Categorías y subcategorías de las publicaciones	59
Tabla 4. Bases de datos más frecuentes en investigaciones frente RE mediante terapias de tercera generación	64
Tabla 5. Rango de edad en la población estudiada en cada artículo	67
Tabla 6. Población y estudios de cada artículo	69

Lista de anexos

	pág
Anexo 1. Matriz de análisis (Función de cada indicador)	110
Anexo 2. Matriz de análisis (Excel) con cada categoría y subcategoría	112

Introducción

El presente proyecto de investigación se enmarca en describir el estado actual de las investigaciones sobre RE mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 a 2019. Esto surgió debido al incremento y relevancia que se abordaba con relación a la regulación emocional y las terapias de tercera generación en la última década. Este tema despertó la motivación de investigar esta nueva problemática y efectuar la intervención y tratamiento adecuado.

Al revisar investigaciones sobre el tema se observó que estas varían bastante en lo referente a conceptos que emplean, población estudiada, tipos de investigación e incluso resultados e impactos. Es decir, en la investigación sobre RE mediante terapias de tercera generación se observa una gran variabilidad de formas de abordaje que pueden dificultar la comprensión misma de esta problemática.

A partir de esta situación, se realizó una revisión sistemática, entendida como “una manera de evaluar e interpretar toda investigación disponible y relevante respecto alguna investigación particular, área, temática o fenómeno de interés” (Kitchenham, 2004, p.1) en diferentes bases de datos científicas y países sobre el tema. A partir de la revisión se encontraron varios artículos que al depurarse (a partir de criterios explicados más adelante) dejaron una base de 16 publicaciones (unidades de análisis) que cumplieron con los parámetros establecidos para realizar este tipo de investigación.

Con respecto a la RE mediante terapias de tercera generación, se observa que ha cobrado bastante relevancia en los últimos años y se ha hablado de esta en diferentes contextos sociales. Pero el término aún no tiene una definición unificada y sus consecuencias son poco claras por lo que la investigación al respecto ha sido escasa o poco conocida al público en general.

Por otra parte, el uso de terapias de tercera generación ha sido abordado y estudiado por diferentes áreas del conocimiento tales como la sociología, psicología, educación entre otras. Particularmente el uso de estas terapias ha cobrado especial interés por el impacto que genera ya que se basa en evidencia de enfoque cognitivo-conductual y sirve de aprendizaje y cambio conductual (Hayes, 2004 como se citó en Moreno, 2012, p.3).

Como se indicó previamente, los estudios analizados en esta revisión guardan congruencia en definir las terapias de tercera generación son de gran influencia en distinto tipo de población y que resulta útil en la intervención de otro tipo de problemáticas psicológicas e incluso en población no clínica, ya que ayuda a incrementar la participación en diferentes actividades (Bianchi y Muñoz, 2014). Esto se debe a que en la actualidad niños estas terapias ha demostrado ser de gran influencia para combatir problemas no clínicos sino también en el ámbito deportivo, educativo y problemas en relación al consumo de sustancias psicoactivas.

Con lo anterior, Páez y Montesino (2019) identifica el fenómeno en su investigación sobre las claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones, mediante un estudio descriptivo, en donde se estableció que los pacientes con dependencia alcohólica y consumidores de cigarrillo, se ha constatado la utilidad de ACT en la disminución de sintomatología depresiva y el manejo de emociones, de esta forma se ha evidenciado hasta el momento una eficacia superior que las intervenciones usuales.

Si bien Colombia ha sido uno de los principales países Latinoamericanos en indagar este fenómeno, se resalta que al realizar la revisión sistemática España se ubica como el primer país Europeo en abordar esta problemática (observación realizada por los autores de la presente investigación), pero es llamativo que se estudia principalmente desde la intervención y tratamiento

de distinta población y en distintos contextos exclusivamente en el ámbito de reducción en sintomatología psicopatológica.

Así, el enfoque de este trabajo de investigación hace hincapié en obtener el estado actual de las investigaciones sobre el fenómeno, permitiendo validar los temas estudiados por los autores y el abordaje que se le da a la temática, así como el tipo de población estudiada y los países que tienen mayor relevancia del fenómeno.

Finalmente, esta revisión permite conocer los antecedentes de las investigaciones frente al fenómeno, incluyéndose en el planteamiento de problema, pregunta de investigación, justificación, objetivos, marco teórico y la exposición de las aportaciones que arrojan las 16 unidades de análisis, ejecutándose de forma rigurosa para que tenga un alto valor científico a partir de la literatura existente.

Planteamiento del problema

Descripción del problema

La regulación emocional (RE) es la capacidad de para manejar de manera adecuada las emociones en la vida diaria, por ende, es un tema de suma importancia. Por consiguiente la DE puede causar problemas psicológicos y físicos a lo largo de la vida, por ejemplo, cuando no se tiene un buen manejo emocional se puede presentar problemas en cuanto a como la persona asume o se ve afectada de manera personal, social, económica, laboral y psicológica. Al respecto, en Irán se realizó un estudio sobre RE como mediador de las reducciones en la ansiedad y la depresión en un protocolo unificado para el tratamiento (Khakpoor, Saed y Armani, 2019). En este estudio se realizó un protocolo para el tratamiento y diagnóstico de los trastornos emocionales, llamado protocolo unificado, en este protocolo se realiza la unificación de principios de las terapias cognitivas conductuales, con énfasis en los factores diagnósticos comunes de la enfermedad y el tratamiento de los trastornos emocionales. Los resultados del estudio indican que las estrategias de RE sustentadas en la terapia de atención plena la cual fue utilizada en este protocolo entre otras, fueron clave importante en esta investigación para reducir la ansiedad y la depresión en pacientes. Cabe concluir que la RE puede considerarse como un factor mediador potencial y como predictivo de los resultados del tratamiento y diagnóstico basado en el protocolo unificado.

La RE es de gran influencia en el ciclo vital de ya sea manera positiva o negativa y aún más en presencia de experiencias negativas, como se plantea en un estudio realizado en Inglaterra por Clare y Eiroa (2018), en donde se investigó el reencuadre visual positivo el cual es una intervención de sesión, en la que las imágenes dibujadas de experiencias negativas y los recuerdos abiertos se volvieron a dibujar y se replantearon visualmente para formar nuevas narrativas positivas. Los hallazgos en el presente estudio destacan el potencial del encuadre visual positivo

para mejorar la regulación emocional cuando se desencadenan emociones negativas. Después de dos semanas de la intervención, se identificaron mejoras, es decir que con el tiempo la exposición visual y sensorial creada al traer una memoria negativa puede conducir a ganancias positivas, ya que se regulan las emociones y se desactiva la intensidad de los recuerdos negativos, transformándolos visualmente un momento de máxima intensidad perceptiva. Los investigadores presentaron evidencia empírica sobre la viabilidad de las intervenciones visuales e introduce el encuadre visual positivo como un tipo de autorregulación emocional eficaz.

Queda definido en la investigación anterior, que una buena RE es muy importante en la vida de las personas, ya que crea estrategias de afrontamiento ante diversas circunstancias de la vida, como se menciona en un estudio realizado que trata sobre las estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional como predictores de satisfacción con la vida (Limonero, Sábado, Fernández, Gómez y Ardilla, 2012). Uno de los objetivos planteados en esta investigación fue analizar la relación entre regulación o reparación emocional y satisfacción con la vida, donde se concluyó que hay una correlación positiva entre ambas variables, ya que las personas que presentaban mayores niveles de RE manifestaban mayores niveles de satisfacción con la vida.

Algo más hay que añadir y es la existencia de manera contraria a la RE, la cual es llamada como desregulación emocional (DE), en donde consiste en una falta de control sobre las emociones de manera efectiva, es decir, cuando se experimenta algún tipo de emoción y no se puede realizar un adecuado control o modulación del mismo (Hervas, 2017), en este caso la desregulación emocional lleva consigo una serie de problemáticas que afectan de manera negativa en la vida de las personas. En un estudio realizado en Barcelona, España (Hervas, 2017) estudió la desregulación emocional y trastornos del espectro autista buscando una relación entre estas dos variables. En este estudio se logró identificar que la desregulación emocional podría ser el hilo en

común de la asociación del trastorno del espectro autista con enfermedades adicionales múltiples psiquiátricas y de otros trastornos del neurodesarrollo, de igual manera este estudio incide en que la identificación de la desregulación emocional en el trastorno sería una clave muy importante para el diseño de tratamientos efectivos.

Ahora bien, cabe resaltar que también hay variables en cuanto a la RE, una de ellas es la edad la cual es influyente, como se menciona en un estudio realizado por Marquez, Izal, Montorino y Losada (2008), en España, donde se estudió la experiencia y RE a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital, con una población de 160 persona en tres grupos de edades distintas. En este estudio se realizó una comparación entre experiencia y RE en la etapa adulta, la cual se presentó mediante tres mecanismos los cuales fueron: selección de situaciones (planificar y seleccionar las situaciones), rumiación (pensamientos negativos y focalización pasiva y repetitiva en las propias emociones negativas) y supresión emocional (inhibición voluntaria de la expresión de las emociones). Los resultados de este estudio apuntan a que los adultos presentan menor nivel de satisfacción con la vida, pero presentan un alto nivel de control emocional, moderación del afecto positivo, madurez emocional y supresión emocional, a comparación de los jóvenes, pero hay existencia de supresión social en esta etapa de la vida donde se inhibe expresiones emocionales, las personas adultas prefieren callar muchas de sus emociones, pero la madurez ejerce mayor control emocional sobre emociones negativas.

Paralelamente en América latina también se han realizado investigaciones sobre RE uno de ellos se realizó en Argentina, en esta se buscó la validación del cuestionario de RE cognitiva en universitarios de Córdoba (Medrano, Moretti, Ortiz y Pereno, 2013). Para la validación de dicho cuestionario se tomó una población de 359 estudiantes universitarios seleccionados en forma accidental mediante análisis factorial confirmatorio. En este estudio se evidencia que los resultados

de la investigación señalan que las estrategias cognitivas de RE se explicarían mejor considerándolas de manera particular más que como un conjunto de estrategias agrupadas a partir de adaptabilidad, es decir que las estrategias cognitivas de RE como definidas y diferenciables entre sí es la consideración del estímulo emocional, que poseen un efecto diferente sobre el comportamiento y su efectividad varía en función del estímulo emocional involucrado. Este estudio señala que deberían desarrollarse futuras investigaciones tendientes a examinar dichas diferencias.

Así mismo, en Brasil se realizó una investigación sobre RE, precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual (Vargas y Muñoz, 2013). Esta se basó en dos perspectivas terapéuticas: una es cognitiva-conductual (aspectos de tipo mediacional para la explicación) y la otra fue el análisis clínico conductual (conceptos del análisis del comportamiento), se plantearon las diferencias en estos dos puntos de vista para poder explicar este tema dentro de una aproximación conductual. En cuanto a sus conclusiones, una de ellas resalta que en su investigación teórica se evidenció que a pesar de los esfuerzos de los investigadores por definir y explicar la regulación, no existe una definición unificada de esta misma, ya que los mecanismos explicativos son inciertos y poco claros, en cuanto a los mecanismos explicativos de la regulación emocional encontraron que no se ha estudiado este fenómeno dentro del análisis clínico conductual.

Un estudio chileno explica la terapia de Mindfulness (conciencia plena), esta terapia budista consiste en estar intencionalmente consciente de los pensamientos y las acciones en el momento presente, esta terapia fue utilizada en este estudio para el control del atracón, el cual es un trastorno de conducta y consiste en ingerir rápidamente grandes cantidades de alimento, sin sensación de hambre, acompañado de malestar psicológico, este estudio fue realizado en un grupo

de adultos chilenos (Díaz et al., 2019). Este estudio suministró resultados por medio del relato de los participantes, donde ellos revelaron un cambio en su forma de relacionarse con la comida, el cual se tradujo en una mayor conciencia “del aquí y el ahora” durante la alimentación y otros ámbitos de su vida. De igual manera los participantes de este estudio reportaron satisfacción con el formato y los contenidos del taller, confirmando su viabilidad para ser aplicado y de igual forma también se evidencia que este taller fue interiorizado como una nueva herramienta para su vida cotidiana.

Otra investigación también en Chile, indagó por el apego, emoción y RE implicaciones para la salud, basado en una revisión teórica, en donde se distinguen los distintos tipos de apego y las emociones se contienen estos estilos (Garrido, 2006). Este estudio presentó como resultado estilos de apego y se discuten los más frecuentes, los cuales son: a) apego seguro que se presenta mayor cantidad de emociones de confianza, alegría, placer, calma y tranquilidad, en este estilo de apego se presenta con un estilo de RE de estrategias de búsqueda de proximidad, afiliación, exploración; alta expresión de las emociones y búsqueda de apoyo social, b) estilo evitativo, en este estilo prevalecen emociones de ansiedad, miedo, rabia, hostilidad y desconfianza en donde su estilo de RE está basada en estrategias de inhibición emocional, distanciamiento de lo emocional y afectivo, exclusión de recuerdos y pensamientos dolorosos, supresión de emociones negativas y distanciamiento de los contextos de apego, c) estilo de apego ambivalente, en donde sobresalen emociones como preocupación, rabia, miedo, estrés y ansiedad y su RE se utilizan con mayor frecuencia estrategias de búsqueda de proximidad hacia las figuras de apego, hipervigilancia, inhibición emocional, atención directa al estrés, recuerdos emocionales negativos, activación crónica y disfuncional del sistema de apego.

En Colombia en la ciudad de Medellín se realizó una publicación sobre RE y aprovechamiento escolar, con base a un estudio correlacional en estudiantes de noveno grado de dos instituciones de Medellín (Amezquita, 2017). En esta investigación se concluyó que la estrategia de RE con mayor reporte de uso entre los estudiantes evaluados es la reevaluación cognitiva, la cual refiere que es una forma de cambio cognitivo que consiste en interpretar una situación provocadora de emociones de forma tal que realice un cambio en su impacto emocional; en este estudio se logró identificar que la reevaluación cognitiva sirve como estrategia de RE y puede ser un método útil para incrementar la comprensión de lectura en los estudiantes de bachillerato.

En la Ciudad de Bogotá en el Departamento de Psicología de la Universidad Nacional de Colombia (Rendon, 2008), se realizó un estudio sobre regulación de ira, tristeza y norma subjetiva en una muestra de estudiantes entre los 11 años con una escolaridad de 9.5 años, en donde se tocaba un eje central sobre al autotranquilización, de este postulado se estableció un resultado. Se evidenció en cuanto a la autotranquilización que el cuerpo sirve como instrumento autorregulador, por ende este es un medio que facilita una reacción rápida y adaptativa frente a situaciones que involucran malestar emocional, esta función autorreguladora estabiliza las intensidades de emocionales.

En la Universidad Javeriana de Bogotá, se realizó una investigación sobre el afrontamiento y RE en estudiantes de fisioterapia, en donde participaron 487 estudiantes, entre ellos 74% fueron mujeres de distintas universidades entre edades de 18 a 40 años, se aplicaron dos escalas para la medición, se aplicó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (Difficulties in Emotion Regulation Scale DERS) y la escala de Estrategias de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (CEA) (Cabanach, Gonzalez y Corras, 2018). En cuanto a los objetivos planteados en

el estudio, el principal fue identificar distintos perfiles de RE y comprobar si estos perfiles se diferencian en el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. Sus resultados fueron un total de tres perfiles, el primero está compuesto por estudiantes con una baja RE, un segundo grupo con resultados mixtos y un tercer conglomerado que muestra una alta RE. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el uso del total de estrategias de afrontamiento entre los perfiles de baja y alta RE.

Otra investigación muy interesante en Bogotá, fue sobre el diseño y validación de un programa de autorregulación emocional para prevenir la ideación suicida en la infancia y la adolescencia, los participantes de esta investigación fueron 38 niños de 8 años y 50 adolescentes con media de edad de 14 años, de un colegio distrital de Bogotá, con un tipo de estudio cuasi experimental, pretest-posttest, en donde los instrumentos utilizados fueron el programa de autorregulación y el Test de Autorregulación Emocional (Cortes, Cuellar, Gonzalez y Gualteros, 2015). Su principal conclusión se planteó con base a que uno de los componentes en la ideación suicida tiene que ver con la autorregulación emocional, el programa se centró directamente en esta estrategia, es decir este programa fue centrado más en habilidades de afrontamiento, en donde los adolescentes no presentaron conductas suicidas ya que no tienen las herramientas necesarias para presentar esta ideación, si no que se ve influenciada esta decisión por el contexto social el cual influye en la decisión de acabar con su vida.

Una investigación sistemática que habla sobre la relación entre motivación e inteligencia emocional en educación física (Fernández y Almagro, 2019), en donde su principal objetivo fue realizar una revisión sistemática para conocer el estado actual del estudio de las relaciones entre los factores sociales de la teoría de metas de logro y la teoría de la autodeterminación, las necesidades psicológicas básicas y las regulaciones motivacionales, sobre la inteligencia

emocional. En este estudio se destacó que de los 62 resultados iniciales, se seleccionaron 6 artículos que cumplían los criterios de elegibilidad establecidos con anterioridad. En cuanto a los resultados mostraron que la orientación de meta de aproximación tarea, el clima tarea, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y los tipos de motivación más autodeterminados se asocian de forma positiva con la inteligencia emocional.

En cuanto a la revisión teórica planteada anteriormente se evidencia que la RE ha sido estudiada en diferentes países como estrategias de afrontamiento y en relación a la depresión y/o ansiedad; un estudio expuesto anteriormente plantea como la RE basada en atención plena sirve para combatir la depresión y la ansiedad, de esta misma forma otro estudio planteado anteriormente habla de cómo la regulación emocional sirve para el tratamiento del trastorno espectro autista y su tratamiento efectivo, de igual manera se han realizado estudios de RE en cuanto a los trastornos alimentarios, también se evidenciaron estudios sobre RE en noveno grado bachillerato básico sobre el aprovechamiento escolar y la RE.

Por esto es importante en la presente investigación realizar una revisión teórica sobre la regulación emocional y cómo influye las terapias de tercera generación en la regulación de las emociones frente a diversas situaciones que las personas se encuentran inmersas durante el transcurso de su día a día, de igual manera identificando la cantidad de investigaciones realizadas acerca del tema.

Pregunta problema

¿Cuál es el estado actual de los estudios sobre regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 y 2019?

Objetivos

Objetivo General

Determinar el estado actual de las investigaciones realizadas sobre regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 y 2019.

Objetivos Específicos

- Identificar cuáles son los aportes de las terapias de tercera generación para la regulación emocional existente entre los años 2014 y 2019.
- Reconocer el nivel de investigación de la regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 y 2019.
- Establecer la tendencia temática de estudios sobre regulación emocional mediante terapias de tercera generación.

Justificación

La RE es indispensable ya que implica un proceso para la toma de decisiones, habilidades en la vida, enfrentamiento al futuro, autocontrol y autoestima; esta influye de manera inadecuada en la aparición y mantenimiento de diferentes problemas físicos y psicológico (Hervás y Vázquez como citó en Hervas y Jodar, 2008).

Hoy en día existen diferentes estudios relacionados con este tema tan importante y que afecta a muchos individuos, especialmente a adolescentes y jóvenes influyendo significativamente en su desarrollo.

La necesidad de adaptación a los cambios físicos, psicosociales y a los factores del contexto convierten a la adolescencia en un periodo de mayor vulnerabilidad para la aparición de problemas de salud, incluyendo aquellos de la esfera mental, emocional y social, especialmente si a ello se le suman acontecimientos que aumentan la carga/ emocional, como rechazo por parte de la pareja, falta de comunicación con los padres, dificultades para alcanzar las aspiraciones propias o las expectativas de los padres, y conflictos familiares (Carvajal y Castillo, 2009, p.284).

Según lo anterior, la juventud es una etapa del desarrollo, que se caracteriza por una gran variedad de cambios biológicos, psicológicos y sociales; dada la magnitud de tales cambios y la todavía escasa experiencia, muchos eventos vitales pueden adquirir un carácter estresante y tener diversos efectos psicológicos.

Así el presente trabajo se realizó con el fin de identificar las concepciones que abordan la problemática, siendo la revisión sistemática una de las herramientas más apropiadas para conocer el estado actual de las investigaciones sobre la RE mediante terapias de tercera generación y con ello aseverar la importancia de los métodos empleados para disponer una legado a las generaciones

que afloran de la psicología contemporánea que motiven al individuo a una regulación permanente y autosostenible.

De igual manera se abarca diferentes puntos y perspectivas en esta revisión, en función de identificar cuales variables están ligadas a la problemática, cual ha sido su impacto en los diferentes ámbitos y la importancia que amerita para ser estudiado por la psicología.

Con esta investigación se pretende contribuir a la población que presenta baja regulación emocional en diferentes ámbitos a nivel personal, emocional y social. Siendo esta una dificultad con tendencia a reposar en adolescentes y jóvenes, sin dejar de lado a otras poblaciones como los adultos.

Así mismo se visualiza cómo va la investigación, con el fin de orientar a los profesionales en cuanto a la afectación psicológica y emocional que se da como consecuencia de la DE y en virtud de esto dar a conocer mediante revisión sistemática el sentido emocional que presentan las personas con problemas emocionales y físicos, además de brindar conocimiento de las diferentes técnicas que se pueden utilizar en la resolución de problemas, dando a conocer todo lo que abarca una buena calidad de vida.

Los conflictos para regular eficazmente el proceso emocional, pueden acarrear consecuencias también para la salud mental en adultos. Por este motivo es importante estudiar los factores involucrados en la DE y la repercusión que esto tiene en el individuo a nivel conductual, buscando la modificación de esta con la ayuda de terapias de tercera generación fortaleciendo la optimización de habilidades para una buena resolución de problemas y la mejor toma de decisiones.

Es de vital relevancia la investigación a nivel social ya que responde a las necesidades psicológicas manifestando la afectación e implicación en los diferentes contextos. De igual forma

se brindara información acerca de las técnicas de relajación, adaptación y compromiso en la resolución de problemas ayudando a tratar la inestabilidad emocional e incapacidad para controlar emociones, generando en la persona una conducta auto reflexiva mejorando la RE.

Así mismo, en el grupo esperanza y vida se encuentra la línea de investigación de la Universidad Antonio Nariño esta línea trata sobre psicología Clínica y de la salud la cual tiene como finalidad generar estudios que intervengan en acciones en la promoción de las conductas de salud, la prevención de enfermedades y adicciones, estas acciones están medidas por procesos buscando intervenir en las diferentes problemáticas.

De igual manera en esta investigación también se efectuará el cumplimiento de la misión de la Universidad Antonio Nariño (UAN) que establece la importancia y compromiso con los procesos de transformación positiva del país, fundamentados en la incorporación, generación e innovación del conocimiento universal, estableciendo canales de comunicación con las comunidades para realizar trabajos conjuntos que permitan la resolución de problemas, el mejoramiento de la calidad de vida y la generación de proyectos que procuren la satisfacción de las necesidades y anhelos de cambio.

En concordancia con lo anterior, se resalta la importancia de la investigación, con el fin de obtener una excelente recopilación de información, formulación, ejecución y argumentación orientada a la resolución de problemas, integrando la evidencia investigativa en el proceso de formación como psicólogos. Se debe resaltar que es importante aplicar los conocimientos adquiridos durante el proyecto de investigación, teniendo como base la ética profesional y la dignidad al momento de revisar la información.

Con lo anterior, se refleja la significación del rol como psicólogos al igual que el desarrollo y la implementación de las estrategias para la evaluación, el seguimiento y mejoramiento de las

intervenciones que se ejecuten en los diferentes contextos con el fin de obtener una efectividad y un mayor impacto a nivel profesional.

Marco teórico

Las emociones son un factor muy importante a lo largo de la vida de las personas, ya que por medio de estas logramos expresar lo que sentimos en varias circunstancias de la vida, por consiguiente “Las emociones básicas constituyen patrones individuales de conducta expresiva, cada una asociada a un patrón específico de activación fisiológica, a una experiencia cognitiva-subjetiva o sentimiento específico y con un substrato neuroanatómico específico (Piqueras , Ramos , Martinez y Oblitas , 2009, p.87).

Definiciones de Regulación emocional

Paralelamente encontramos la RE, la cual es una forma de conciencia sobre nuestras emociones, en conjunto con nuestra cognición y comportamientos para adquirir un desarrollo de estrategias de afrontamiento en cualquier adversidad presentada en nuestra vida cotidiana, “La RE se define como un proceso que implica el monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales con la finalidad de acceder a las propias metas” (Marin , Robles, Gonzalez y Andrade, 2012, p.2); es decir que la RE orienta a las personas en cuanto al desarrollo de destrezas, de tal forma que estas destrezas desarrolladas perciben e interpretan las emociones de manera apropiada, lo que implica una cierta conciencia de la relación que tiene la emoción, cognición y comportamiento, consiguiendo de tal forma una cierta autorregulación positiva. Del mismo modo una de las definiciones de (DE) más ampliamente aceptadas y difundidas es la de Linehan (1993) la cual afirma que:

La disfunción involucra la presencia de dificultades para: 1. identificar experiencias emocionales específicas, 2. modular la activación fisiológica asociada, 3. tolerar el malestar y 4. Confiar en las respuestas emocionales como interpretaciones válidas de experiencias vitales. Por tanto, la DE condiciona a una persona a la autoinvalidación y en consecuencia

la desorienta en relación con la manera de actuar y sentir en general (Tejada, Robles, Gonzalez y Palos, 2012, p.522).

Así mismo, los autores Gross y Thompson (2006) indican que:

La RE corresponde a uno de los modelos más consensuados sobre este constructo actualmente, entendida así como una serie de procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de controlar, evaluar y modificar reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y temporalidad para alcanzar un objetivo (Perez y Guerra, 2014, p.371).

Impacto de la RE en el ser humano

Desde este ángulo, la RE es indispensable en la vida cotidiana ya que de ella se desprende varias acciones asertivas en el campo de la vida diaria, desde que nacemos sentimos ciertas emociones que nos guían por nuestra vida hasta llegar a la etapa adulta. La juventud es una etapa vital del ser humano comprendida desde un proceso de desarrollo madurativo que inicia desde la pubertad, en donde hay un cierto crecimiento físico y entrada a la maduración biológica y psicológica dando una finalidad a la adolescencia e inicio a la etapa adulta. Uriarte (2005) afirma que:

La dimensión biológica, donde adulto joven y maduro biológico son conceptos equiparables: se refieren a un individuo que ha terminado de crecer o de desarrollarse. Principalmente la madurez biológica haría referencia a la plenitud de las capacidades físicas y a la capacidad de procrear. En cambio desde un punto de vista psicológico la madurez implica la plenitud de las funciones intelectuales y afectivas, que a su vez están

encaminadas a la procreación en sentido amplio del término: procreación biológica, laboral, social (p.151).

Cabe señalar que la regulación emocional va relacionada con las etapas madurativas del ser humano, es decir que a mayor edad mayor control sobre las emociones debido a que presentamos experiencias previas que nos han enseñado como actuar en momentos determinantes en nuestra vida, como se afirma a continuación:

De forma que aunque desde el nacimiento los adultos procuran que sus bebés no sufran el impacto de la emocionalidad negativa (que por otra parte, en su bases fundamentales es innata o muy temprana) los elementos con los que se cuenta para ayudar al control, son muy diferentes a cuando, por el impacto de la maduración, los niños cercanos a los dos años empiezan a ser capaces de hablar, de comprender emisiones verbales y han conseguido considerables mejoras en su desarrollo motriz y cognitivo. El cambio con la edad ocasiona grandes diferencias que afectarían a la ejecución motriz, al control de la atención, a las posibilidades de resolver problemas y de anticiparse a ellos, así como a la probabilidad de resolverlos verbalmente (Adrian y Clemente, 2004, p.2).

En efecto la edad madurativa y el trascurso del tiempo en nuestras vidas generan un desarrollo tanto físico como psicológico y con él se logra en cierto sentido una madurez emocional que se logra con el paso del tiempo y con la experiencia vivida.

De otro lado y bajo la misma perspectiva, el neurodesarrollo es un proceso lento que inicia desde la concepción y termina con la muerte en donde se encuentran implicadas las emociones, el juicio, la organización del comportamiento y el autocontrol; es por este motivo Sousa (2014), afirma que:

El cerebro está constantemente “escaneando” el entorno en busca de estímulos. Cuando emerge un estímulo inesperado (como un estruendo proveniente de una habitación vacía) una descarga de adrenalina clausura toda actividad innecesaria y centra la atención del cerebro de modo que contenga principalmente estímulos predecibles o repetidos, como es el caso de algunas aulas, provoca un descenso en el interés del cerebro por el mundo externo y que se vuelque hacia dentro para buscar nuevas sensaciones. El cerebro de los jóvenes ha reaccionado ante la tecnología cambiando su funcionamiento y su organización para acomodarse al enorme conjunto de estímulos que se dan en su entorno. Aclimatándose a estos cambios, el cerebro reacciona, hoy más que nunca, ante lo único y lo diferente; aquello que hemos calificado de “novedad”.

Con todo y lo anterior, se deduce que el control y expresión de estados emocionales no ha madurado, los jóvenes presentan ciertas emociones impulsivas, cambios de estado de ánimo; tristeza, alegría, melancolía, rabia y demás sentimientos que en muchas de las ocasiones les queda imposible controlar, teniendo respuestas emocionales inadecuadas y tomando conciencia de ello cuando su estado de euforia ha terminado.

De igual modo, la adaptación es un factor de gran relevancia ya que presenta conexión con el ambiente, permitiendo la interacción entre la emoción y la razón llegando a alcanzar la RE

Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado (Piqueras , Ramos , Martínez y Oblitas , 2009, p.87).

Por esto puede decirse que, “la RE es un proceso esencial para el funcionamiento adaptativo, de tal modo que la presencia de dificultades para regular las emociones se relacionaría con la etiología y mantenimiento de la mayoría de las formas de psicopatología” (Bradley, 2000).

Factores influyentes

La DE se considera un factor que afecta y aumenta el riesgo de problemas físicos, psicológicos y/o emocionales a lo largo del tiempo, por este motivo es esencial una educación en los jóvenes para evitar el aumento de los diferentes riesgos en su juventud, por eso afirma Hessler y Katz (2010): “en el caso de las adicciones con sustancias, se ha encontrado una mayor probabilidad de abuso de las mismas en jóvenes con mala RE” (Estévez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283). De igual modo, se encuentra presente las adicciones con sustancias como consecuencia de la ausencia de patrones que ayuden a regular las emociones de los adultos y puedan tomar una decisión asertiva frente a ello.

Según lo anterior, el guion de vida se desarrolla por la persona con el fin de afrontar los fallos relacionales con las personas significativas de las que depende en diferentes áreas y que fracasa repetidamente logrando brindar satisfacción a las necesidades.

Los guiones de vida son sistemas inconscientes de organización psicológica y autorregulación contruidos primordialmente como recuerdos o memorias implícitas y expresados a través del malestar fisiológico, escaladas o inhibiciones de las respuestas afectivas y a través de relaciones transferenciales repetitivas que tienen lugar en la vida cotidiana, aquellas que responden a expectativas acerca de la relación con otros (Salvador, 2009, p.7).

A partir de lo anterior se han visualizado diferentes consecuencias las cuales van asociadas o entrelazadas con la falta de control de impulsos; esto se debe al autocontrol en la toma de decisiones y resolución de conflictos. Los problemas para controlar los impulsos se han relacionado con factores como la dificultad para la RE (Schreiber, Grant y Oudlaug, 2012; Tice, Bratslavsky y Baumeister, 2001). Lo anterior nos indica que las conductas impulsivas ocasionan DE en el individuo. Varios estudios apuntan a una relación existente entre la RE y las conductas impulsivas en la juventud y adolescencia, sin embargo, otros estudios como el de los autores (Miller, Vachon y Aalsma, como se citó en Gutierrez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283), en el que participaron adolescentes con problemas con la justicia, sugirieron que la falta de RE no estaba asociada con comportamientos impulsivos en el caso de la conducta sexual (Silk, Steinberg y Morris, como se citó en Gutierrez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283).

En el caso de los jóvenes y adolescentes, la baja RE ha sido considerada un factor que aumenta el riesgo de un amplio rango de respuestas psicopatológicas (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin y Hoeksema como se citó en Estevez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283), tales como problemas de conducta (Mullin y Hinshaw, 2007; Southam y Kendall, 2002 como se citó en Estevez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283), conductas externalizantes y de riesgo (Cooper, Agocha y Sheldon, 2000; Cooper, Wood, Orcutt, y Albino, 2003; Curry y Youngblade, 2006; Silk et al., 2003 como se citó en Estevez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283) sintomatología depresiva, (Betts, Gullone, y Allen, 2009 como se citó en Estevez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283) o intentos de suicidio (Pisani et al., 2013, como se citó en Estevez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283) entre otras.

En este sentido, se ha encontrado que la RE tendría un papel mediador entre la impulsividad y la depresión en adolescentes (Acremont y Vander, como se citó en Estevez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283).

Unido a esto, es importante señalar que uno de los factores emocionales que más asociación ha obtenido ha sido el descontrol emocional, que como se ha detallado previamente, consiste en la sensación de desbordamiento debido a la intensidad emocional con ítems que provenían de un factor original denominado dificultades en el control de impulsos como, por ejemplo, “cuando me siento mal, pierdo el control” (Hervás y Jódar, como se citó en Gutierrez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.284). De este mismo modo los autores Trinidad y Jonson (2002), observaron en adolescentes que la inteligencia emocional protegía del consumo de tabaco y alcohol al reducir la influencia que ejercía la presión del grupo de iguales sobre ellos (Limonero, Gomez, Fernandez y Sabado, 2013, p.225). Otras investigaciones que se hallaron fueron las de Dorard, Berthoz, Phan, Corcos y Bungener (2008), estos observan que aquellas personas que presentan problemas en la regulación de sus emociones (ansiedad, depresión, impulsividad, por ejemplo), son más proclives al consumo de drogas (Limonero, Gomez, Fernandez y Sabado, 2013, p.224). En este sentido Brook, Brook, Zhang y Cohen (2004) observan que el consumo de drogas en la adolescencia y juventud estaba asociado con trastornos psicológicos en la edad adulta (depresión y ansiedad) (Limonero, Romero, Fernandez y Sabado, 2013, p.225).

Otro de los factores que parece estar relacionado con la conducta adictiva y los problemas conductuales es la impulsividad (Hair y Hampson, 2006). La impulsividad se puede definir como la tendencia de la persona a hacer las cosas sin pensar, o actuar de forma irreflexiva, anticipando en muchos casos los aspectos positivos de la conducta y obviando sus consecuencias negativas (Limonero, Romero, Fernandez y Sabado, 2013, p.226).

Características de la regulación emocional

La regulación de las emociones evita una cierta descompensación de las emociones lo cual implica una asociación de patologías emocionales y comportamentales, que en dado caso se puede presentar en ciertas autolesiones como una forma de RE al intentar causar daño o maltrato físico a uno mismo, en casos extremos se puede presentar el trastorno límite de la personalidad y de igual forma incentivar al consumo de sustancias psicoactivas; en algunos casos los estudiantes pueden ser más vulnerables a presentarlas, de igual manera se puede existir la presencia de otros trastornos como: depresión, ansiedad, ataques de pánico y estrés postraumático (Marin, Robles, Gonzalez y Andrade, 2012, p.522). Así mismo, la RE presenta relación con la inteligencia emocional ya que ayuda a las personas a tomar comprensión frente a sus emociones, esta se encuentra definida según Salguero, Fernandez, Ruiz, Castillo y Palomera (2011) como “La habilidad para percibir, usar, comprender y regular las emociones, se ha mostrado como una variable importante a la hora de explicar el ajuste psicosocial de las personas” (p.2). Esta inteligencia emocional se articula en la regulación de las emociones ya que las personas al tener cierta inteligencia en sus emociones sabrán interpretar las emociones de las demás personas al igual que las de sí mismo y actuar de manera efectiva frente a cualquier situación.

De este modo, se coincide con Gross y Thompson (2006), al enfatizar que en todo el proceso emocional, depende de la capacidad personal para regular con éxito las emociones, sobre todo, cuando estas no están bien "calibradas" a los retos y oportunidades que se presentan. Por tanto, la RE constituye una condición que puede estar en la base de la connotación adaptativa de las emociones (Perez y Guerra, 2014, p.370).

Contextos asociados a la regulación emocional

Es importante enfatizar sobre la influencia que tienen las escuelas, entendiendo que las aulas de clases son espacios de enseñanza para los estudiantes de las distintas edades, no solo enseñanza académica si no también son responsables de enseñar a los estudiantes bases fundamentales para la vida, bases en donde aprendan a identificar sus emociones y a expresarlas de manera adecuada, debido a que muchas de las veces la enseñanza brindada en casa no es suficiente para que ellos aprendan a enfrentar distintas situaciones de la vida diaria, por esto es importante que en las aulas de clases los estudiantes tengan una enseñanza en cuanto a la regulación de sus emociones, es por esto que cabe señalar que el contexto educativo es de gran exigencia emocional ya que en este mismo se presenta mayor desarrollo de habilidades emocionales. En un estudio realizado en Perú, se investigó la inteligencia emocional y su relación social escolar en los estudiantes de secundaria en un colegio de Perú (Valqui, 2011). En esta investigación tocaron ciertas áreas de trabajo de la inteligencia emocional, las cuales fueron: en primera instancia presentaron las aptitudes personales o intrapersonales en esta se encuentra: a) autoconocimiento, b) autorregulación, c) motivación, en cuanto a las aptitudes sociales o interpersonales se encuentra solamente: a) empatía y por último la dimensión de habilidades sociales. Los resultados presentados fueron que el mayor porcentaje de alumnos tienen nivel bajo en inteligencia emocional y sus dimensiones (Valqui, 2011).

Otra investigación basada sobre la educación emocional y creatividad en la I y II etapa de educación básica, realizada en Caracas (Palacios, 2010), se basó en revisar el estado del conocimiento, y analizar la importancia de la escuela que sirve para los estudiantes como base en las emociones y en el desarrollo de la creatividad, en este estudio se destacaron las emociones aprendidas. Este estudio utilizó revisiones bibliográficas para verificar la importancia que tiene el

colegio como formador sobre la base de las emociones y en el desarrollo de la creatividad. Los resultados apuntaron a que es importante educar las emociones en los primeros años de vida ya que la mayoría de los problemas actuales se inician en la infancia. Es por este motivo que se observan adultos tristes, llenos de ira, rabia, fobias, miedos, estos problemas emocionales llevan consigo ciertas problemáticas sociales en la que se ven inmersos como por ejemplo consumo de drogas, alcohol, suicidios, violencia en el hogar, problemas en el colegio, entre otras, que hacen parte del espacio donde hacen vida el niño, la niña, para luego iniciar su adolescencia y su adultez.

Desde este ángulo cabe señalar el impacto de la población que estudia bachillerato por ciclos o validación, una investigación analizó la madurez y la autoeficacia vocacional del alumnado de 3º y 4º de dos colegios de escuela superior obligatoria (ESO), Bachillerato, Ciclos Formativos de Grado Medio y de Grado Superior (CFGM) de un IES de la provincia de Tenerife (Santana, Feliciano y Santana). La muestra fueron 171 estudiantes en donde se utilizó el Cuestionario de Orientación Académica y Laboral. Los resultados de la investigación apuntaron a que la madurez y autoeficacia vocacional están relacionadas con la claridad de la planificación del proyecto personal de vida.

En estos resultados se destaca que los ESO y de CFGM tienen menos definido su proyecto vital, teniendo en cuenta que estos alumnos, a su vez, tienen las puntuaciones más bajas en madurez y autoeficacia, por consiguiente para una orientación educativa y socio laboral de calidad se debe fomentar la madurez y la autoeficacia vocacional en el alumnado de secundaria, sobre todo en la ESO y en los CFGM, en sumas, estos estudiantes que realizan sus estudios por ciclos su proyecto de vida es más bajo en comparación a otros estudiantes.

Paralelamente a lo anterior, otro estudio busco conocer las trayectorias académicas previas de alumnos y alumnas que cursan en la actualidad ciclos formativos de grado medio

(CFGM), así como explorar cuál es su situación actual. El método utilizado en este estudio fue mediante entrevistas semiestructuradas a diez jóvenes para la recolección de los datos cualitativos. Los resultados revelan que las experiencias negativas vividas durante la educación secundaria, experiencias a nivel personal y académico (baja autoestima, desinterés por los contenidos curriculares, cambio de centro educativo, nuevas amistades y actividades de ocio, etc.) les han conducido hacia la formación profesional que escogen. Las dificultades que los estuantes han presentado en su proceso educativo los hace optar por estudiar mediante el bachillerato por ciclos, lo cual los lleva a continuar por esa vía; quienes lo intentan suelen fracasar. Esta problemática está asociada a las altas tasas de abandono y al espíritu competitivo que fomentan, para obtener elevadas calificaciones en las pruebas de acceso a la universidad.

Terapias de tercera generación

El presente trabajo se realizara a través de una revisión sistemática sobre RE mediante terapias de tercera generación en busca de crear bases documentales con el fin fortalecer la autoestima y el autocontrol en situaciones de la vida cotidiana; estas terapias han ido evolucionando con el paso de los años y son representadas por olas, la primera generación de terapias conductuales fue en el año 1950, como un levantamiento frente a la psicología clínica de esa época que era basada en el psicoanálisis, fue una renovación de una terapia basada en principios científicos frente al aprendizaje, en conjunto con el condicionamiento de dos grandes autores como Pavlov con el condicionamiento clásico y Skinner con el condicionamiento operante, fue una gran revolución ya que en ella se incluyeron análisis estadísticos. La segunda ola fueron las terapias de segunda generación en el año 1970, donde se implementó la terapia cognitivo-conductual que entendía las cogniciones como origen de los problemas emocionales y conductuales; se mantuvo

el planteamiento del cambio conductual pero se incluyó los hechos cognitivos, planteando cambiar el pensamiento en conjunto con la conducta. Finalmente se efectuó las terapias de tercera generación, “esta ola de terapias fueron situadas a partir de los años 1990, pero se dieron a conocer a partir de año 2004, su eje principal son los cambios experimentales de las personas” (Moreno, 2012); son terapias de evolución científica basadas en evidencia de enfoque cognitivo-conductual que sirven de aprendizaje y cambio conductual. Hayes (2004) “considera la tercera generación de terapias de la conducta como fundamentada en una aproximación empírica y enfocada en los principios del aprendizaje” (Hayes, 2004 se citó en Moreno, 2012, p.3), estas terapias son enfocadas en el aprendizaje y basadas en la experiencia de las personas para generar un cambio de conducta.

Las terapias de tercera generación ayudan y enseñan a las personas a regular sus emociones, a través del entrenamiento de conciencia plena (mindfulness), consiguiendo un estado de relajación frente a diversas situaciones que se presentan en la vida diaria.

La terapia de mindfulness, implica la observación de los pensamientos y reacciones emocionales que ocurren en cada momento sin identificarse con ellos. Así, y por medio de la práctica continuada, las personas aprenden a concentrarse en la tarea que están realizando en el momento, sin que la mente divague o se distraiga. Dicha práctica trae consigo estados de calma y de serenidad. Esto le proporciona al individuo una nueva perspectiva que facilita la reflexión y el aprendizaje (Mutio, Franco, Gazquez y Mañas , 2015, p.434).

La implementación de esta terapia aporta en la relajación de los jóvenes, ayudando a lograr una conciencia plena en cuanto a las situaciones presentadas; de igual forma como se planteó

anteriormente ayudaría en el aprendizaje adquiriendo un análisis más reflexivo, mejorando sus estados de ánimo y respondiendo adecuadamente y de manera asertiva.

Por consiguiente, la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) está específicamente diseñada para alterar ese patrón evitador, esta se desarrolla de acuerdo a su perspectiva funcional, no está orientada a un cambio psicológico (eventos privados) y a la utilización para tal fin de estrategias de control, sino que su objetivo es un cambio del contexto en el que dichos contenidos psicológicos se dan, de modo que se altere la función de esos eventos privados (su función discriminativa de conductas de evitación problemáticas) (Navarro y Lopez, 2013).

Según lo anterior, el objetivo básico de ACT “consiste en el desarrollo de la aceptación psicológica, es decir, el estar dispuesto a entrar en contacto con la estimulación aversiva, siempre y cuando hacerlo esté en relación con actuar en una dirección valiosa para la persona” (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Luciano et al., 2010; Luciano, Rodríguez, y Gutiérrez, 2004; Wilson y Luciano, 2002).

Para ello, ACT propicia aprender que los pensamientos, sensaciones, recuerdos, son eso y no objetos o barreras físicas, fomentando una toma de perspectiva o distancia con respecto a ellos. ACT tiene dos objetivos: se trabaja en clarificar valores (componente principal sobre el que pivota el resto) y se añaden métodos dirigidos a generar distanciamiento de los eventos privados. Dichas estrategias consisten principalmente en la utilización de ejemplos, metáforas y ejercicios experienciales en sesión, que se han mostrado eficaces para esos objetivos por medio de investigación experimental básica, y que permiten al sujeto adquirir las habilidades necesarias para conducir su vida (Navarro y López, 2013, p.38).

Según lo anterior se puede deducir que gracias a esta terapia el individuo podrá conocer y adquirir las habilidades para darle un nuevo rumbo a su vida.

El resultado será una mayor flexibilidad conductual, puesto que el sujeto no estará condicionado a actuar siempre para evitar y escapar de sus eventos privados desagradables (con el correspondiente costo para su vida personal), sino que podrá actuar en dirección a sus valores personales, aun cuando eso suponga experimentar más malestar a corto plazo. Se entiende por valores a aquellos reforzadores construidos verbalmente que son libremente elegidos, (Hayes et al., 1999; Wilson y Dufrene, 2008 como se cito en Navarro y Hernandez, 2013, p.38).

Tipos de terapias de tercera generación

Es importante mencionar la conceptualización de las terapias de tercera generación tomando como base *Mindfulness sencillamente* de Mario Carrillo, *Sal de tu mente y entra en tu vida* de Steven C. Hayes y *Terapia de Aceptación y Compromiso* de Hayes, Strosahl y Wilson; estos pueden ser asumidos como heurísticos ya que poseen un conjunto de métodos o técnicas que pueden resultar útiles en la RE e intervenciones psicológicas.

Ahora bien, es importante explicar cómo podría ejecutarse una terapia de mindfulness segmentada en varias sesiones con el fin de dar una introducción de conceptos para comprender los diferentes estudios en los que se basa la revisión sistemática.

Paralelamente, según mindfulness toda emoción es una reacción por parte del cuerpo y de la mente ante una situación concreta, las cuales sirven como señales que ayudan a sobrevivir como individuos y como especie. Con la meditación se observa la emoción como un proceso en movimiento, es decir una manifestación pasajera de la mente, reconociendo y asumiendo que no

hace parte del ser. Las emociones toman mando y nos desbordan, se apoderan de la mente permitiendo que reaccionemos de diferentes maneras (Carrillo, 2014).

Esto se hace con el fin de fomentar en las personas potencialidades de la mente/cerebro con la capacidad de focalizar y lograr una atención plena. También se busca un desarrollo de la mente siendo conscientes de la realidad presente sin centrarse solo en una parte de esta, ya que, si se está muy centrado en los pensamientos se pierde de las propias sensaciones y sentimientos, además de cerrarse a lo que los sentidos traen del mundo exterior: el entorno, los colores, las formas, los sabores y los mensajes que transmiten las personas con las que se relaciona. Este método se utiliza para entrenar la atención, contemplada desde la perspectiva de la ciencia cognitiva y como forma de llevar más calma a la mente y vivir una vida menos estresada (Carrillo, 2014).

Una terapia fomentada para la comprensión, desarrollo de aceptación y compromiso adoptando una nueva perspectiva en sus hábitos personales de pensamientos, y permitiendo conocerse a sí mismos.

La terapia de aceptación y compromiso (ACT), pide un cambio fundamental de perspectiva: un cambio en la manera en que se maneja la experiencia personal, se centra en la esencia de los problemas, no en su apariencia. Aprender a enfrentarse al estrés de una manera esencialmente diferente puede cambiar de inmediato la repercusión que está teniendo sobre tu vida incluso aunque la forma de los sentimientos o de los pensamientos estresantes no cambiara. Esto se efectúa con el fin de abandonar la batalla que se está desencadenando en el interior y empezar a vivir la clase de vida que realmente se desea (Hayes, 2013).

En concordancia con lo anterior, esto se desarrolla por medio de la identificación de barreras potenciales para la acción y el análisis, para esto se utiliza distintas metáfora para brindar una mayor comprensión a la persona implicada en la terapia.

Las barreras funcionan como obstáculos porque desencadenan vivencias internas indeseables y angustiosas. Estas pueden adoptar una forma de reacciones psicológicas negativas o de presión a partir de fuentes externas ya sea potenciales de fusión, fallo en los procesos del momento presente y evitación. También se pueden presentar emociones negativas anticipatorias tales como miedo, ansiedad o vergüenza. Asimismo, pueden surgir barreras externas que activen el mecanismo de plegamiento o contra-plegamiento. La metáfora de la Burbuja en la carretera manifiesta la relación entre la disposición y la habilidad de tomar una dirección de valores en donde las barreras en buena medida, son sentimientos, pensamientos, recuerdos y demás. En realidad, están dentro de ti, aunque parecen estar fuera (Hayes, Strosahl y Wilson, 2015).

Por consiguiente, es importante tener en cuenta al momento de tomar decisiones que: No es posible vivir una vida plena y significativa sin la disposición a superar las barreras, un conjunto de direcciones basadas en valores que le den sentido a ese enfrentamiento a las barreras y la elección de actuar frente a consecuencias impredecibles (Hayes, Strosahl y Wilson, 2015).

Y por último, estas terapias fomentan el desarrollo de capacidades y habilidades posibilitando la resistencia y presión a nivel individual, grupal y social, efectuando con el fin de analizar varias formas de conseguir el autocontrol. En la que encuentra: Concentrarse en lo que sucede en tu cuerpo, esto ayudara a saber si vas a perder el control; pensar en que ha pasado, en la forma de poder recuperar el control y ponerla en práctica (Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein, 1980).

Metodología

Tipo de investigación

El presente trabajo trata de una investigación de tipo cuantitativo-descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) en este tipo de investigación se recopilan varias definiciones al respecto y las consolidan de la siguiente forma: “Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (p.92).

Por ende este tipo de investigación expone que “son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.92), en donde por medio de métodos estadísticos en forma de recolección de datos se fundamentan de tal forma que son medibles y estandarizados, es decir que por medio de la descripción de un fenómeno, situación o contexto, este es detallado, en cuanto a cómo se manifiesta o cuáles son las características, posteriormente estos datos son sometidos a análisis.

Es importante precisar que este tipo de estudio descriptivo debe tener muy claro que “debe ser capaz de definir, o al menos visualizar, qué se medirá (qué conceptos, variables, componentes, etc.) y sobre qué o quiénes se recolectarán los datos (personas, grupos, comunidades, objetos, animales, hechos).” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 92), cabe resaltar que el presente estudio mide el concepto de RE basado en terapias de tercera generación y se recolectara la información sobre hechos ya fundamentados en la revisión teórica entre los años 2014 y 2019.

Enfoque

El enfoque metodológico utilizado fue el no experimental el cual refiere que son “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.152), es decir que en este tipo de estudio no se manipula de manera intencional las variables para verificar su efecto sobre otras, es decir que simplemente se observa y analiza las variables desde su contexto natural o se observan situaciones ya existentes sin manipularlas debido a que ya ocurrieron y tienen un efecto establecido.

Este enfoque metodológico no experimental se basa en tres dimensiones temporales utilizadas de la siguiente manera:

- 1) Análisis del nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado.
- 2) Evaluación de una situación, comunidad, evento o fenómeno en un punto de tiempo y /o
- 3) Determinar o ubicar cual es la relación entre el conjunto de variables en un específico momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 154).

De tal manera que en esta investigación este tipo de enfoque permite que sea adecuado junto al alcance descriptivo, debido a que en este tipo de investigaciones son centradas en analizar y verificar cómo evolucionan las variables durante el transcurso del tiempo.

Diseño

Esta investigación se basó en la revisión sistemática de temas y teorías acerca de la RE mediante terapias de tercera generación, en el intervalo de 2014 a 2019, en donde el diseño apropiado para esta investigación fue el descriptivo ya que “proporciona al lector una puesta al día sobre conceptos útiles en áreas en constante evolución” (Guirao, 2015), es decir que el diseño

descriptivo se busca describir de manera detallada las propiedades, rasgos o tipos sobre el fenómeno a estudiar que tienen constante cambio.

Según Guirao 2015, la revisión sistemática son métodos que por medio de meta análisis (combinación cuantitativa, mediante las técnicas estadísticas adecuadas, de los resultados de investigaciones anteriores, por lo general publicadas como artículos originales) buscan evidencia científica, como lo plantea textualmente:

Una revisión sistemática es definida como un resumen de evidencias, habitualmente realizada por un experto o panel de expertos en un tema determinado, que utiliza un riguroso proceso (para minimizar los sesgos) que identifica, evalúa y sintetiza estudios para contestar a un pregunta clínica específica y extraer conclusiones sobre los datos recopilados (Guirao, 2015, p.10).

Este tipo de revisión fue de suma importancia en la investigación, ya que por medio de esta se buscó la efectividad de las intervenciones realizadas mediante un análisis de la literatura encontrada. Como lo nombra Guirao (2015), este tipo de revisión es clasificada como investigación de la investigación, o investigación secundaria; de igual manera este tipo de revisión dirige la identificación, selección y producción de pruebas relacionadas con un tema de investigación en particular.

Cabe resaltar que la presente investigación se realizó bajo este tipo sistemático ya que permite resumir la información existente sobre el tema regulación emocional mediante terapias de tercera generación, lo cual permitió una identificación de vacíos en temas en las investigaciones actuales. De igual forma también permitió identificar temas que han sido relevantes y que otras revisiones tradicionales no habían encontrado.

Instrumento

En cuanto al instrumento utilizado en la presente investigación, como plantea Hernández, Fernández y Baptista (2006) la información obtenida por medio de un instrumento sistematizado puede definir unidades con significado y categorizarlas de modo que sea factible realizar la interpretación y análisis de las mismas.

Para la presente investigación, considerando que es una revisión sistemática se elaboró una matriz de análisis teniendo en cuenta las siguientes categorías: datos de identificación, propósito de las investigaciones, aspectos metodológicos, aspectos teóricos y resultados encontrados.

De acuerdo a las categorías anteriormente dichas se profundiza en las siguientes subcategorías: país, año de publicación, planteamiento central, objetivos, palabras clave, tipo de investigación, bases de datos, población y edad de la población.

A continuación la tabla 1 indica los aspectos a revisar de las categorías y subcategorías

Tabla 1

Categorías y subcategorías de las publicaciones

Datos de identificación	Título del artículo	Se transcribe textualmente el título del artículo revisado, teniendo en cuenta que contemple las palabras claves de la investigación.
	Autores	Se transcribe el nombre de los autores de que cada artículo revisado para visualizar la tendencia del número de investigaciones trabajadas por cada autor sobre la regulación emocional mediante terapias de tercera generación.
	País	Identificar los países que se interesan en el estudio de la regulación emocional mediante terapias de tercera generación.

	Bases de Datos	Investigar en las bases de datos o fuentes de información el número de investigaciones publicadas con relación a la RE mediante terapias de tercera generación.
Propósitos de las investigaciones	Palabras clave	Se identifican palabras claves con los términos de RE, emociones, desregulación emocional, terapias de tercera generación, mindfulness, terapia de aceptación y compromiso entre otros, con el fin de obtener mayor apropiación del tema.
	Objetivos	Delimitar cada uno de los objetivos propuestos de las investigaciones para observar la intensión de los estudios sobre la RE mediante terapias de tercera generación.
Aspectos metodológicos	Tipos de investigación	Identificar las prácticas metodológicas utilizadas en cada artículo para observar la tendencia investigativa sobre los diferentes cortes metodológicos.
	Población	Detallar los tipos de población y número de muestra poblacional utilizada en cada artículo para determinar el número de participantes de cada investigación.
	Edades de la población	Determinar rangos de edades más frecuentes en las investigaciones de RE mediante terapias de tercera generación.
Aspectos teóricos	Planteamiento central	Precisar los conceptos, validez y clasificación de la RE mediante terapias de tercera generación, para obtener una teoría sustantiva en relación con los años y sus respectivos autores
Resultados encontrados	Hallazgos de cada artículo y conclusiones	Fijar los hallazgos más relevantes de cada investigación y así determinar los aportes generales de cada artículo.

Matriz de análisis (funciones de cada indicador)

Categoría	Concepto	Subcategoría	Concepto
Datos de identificación	Todo aquel elemento necesario para contextualizar la investigación en un espacio tiempo determinado.	Título del artículo	Texto publicado en un periódico, una revista o un libro, generalmente breve, que trata sobre un tema desde un punto de vista objetivo.
		Año	Es el periodo anual en el cual se realiza la publicación.
		Autor/es	Nombre(s) de investigador(es) que aportaron a la generación de los artículos.
	Elementos que permiten delimitar el contexto en el que se fue desarrollada la investigación	País	Nombre del país donde desarrollaron las investigaciones.
		Base de Datos	Lugares donde se buscaron los artículos de investigación.
		Palabras Clave	Datos importantes que le permiten al lector contextualizar sobre el contenido del artículo.
Propósito de las investigaciones	Características que permiten conocer información relevante del artículo de manera clara y concreta	Objetivo del estudio	Es el fin o meta que se pretende alcanzar en un trabajo de investigación. También indica el propósito por el que se realiza la investigación del artículo.
		Tipo de investigación	Metodología de investigación utilizada para estudio de la problemática.
Aspectos Metodológicos	Todos los elementos de investigación necesarios para generar conocimiento científico	Edades de la Población	Numero en rango de edad de participantes que fueron objeto del estudio
El resultado de un estudio es en otras palabras una		Resultados Del Estudio	Datos importantes que se generaron como resultados de la investigación.

Resultados encontrados	investigación o informe que supone el trabajo con datos ya existentes en pos de obtener nuevos resultados sobre ellos.	Conclusiones del Estudio	Aspectos que dan cierre, en cuantas recomendaciones, limitaciones, discusiones y otros aspectos que se pueden concluir de la investigación.
Aspectos teóricos	Planteamientos o profundización teórica de cada uno de los artículos, clasificación, delimitación, marco teórico o aspectos centrales sobre conceptos del fenómeno de estudio	Planteamiento central	Fundamento teórico de cada investigación, conceptos, clasificación, área o enfoques teóricos.

Fuentes de información

En cuanto a las fuentes de información en la presente investigación inicialmente se encontraron 63 publicaciones referentes a la regulación emocional mediante terapias de tercera generación, luego de los criterios de aceptación y rechazo se obtuvo una muestra final 16 artículos publicados entre los años 2014 a 2019. Se tomaron como unidades de análisis y obtención de la información únicamente las bases de datos Redalyc, Scielo, Google Académico, Reposorio, Dialnet, Edupsykhé, Elsevier, Lindex, proquest, Psyciencia, Researchgate, Reviberopsicología, Revistas UPB, RIECS, Riuma, UAB, UCJC

Tabla 2*Criterios de aceptación y rechazo*

Población	Artículos encontrados	Artículos rechazados por palabras claves	Rechazado o por títulos y tema	Rechazado o por resumen	Rechazado por año de publicación	Total rechazados	Total aceptados
Repositorio de la universidad Jaume I	1	0	1	0	0	1	0
Revista Iberoamericana de psicología	1	0	1	0	0	1	0
Dialnet	17	1	6	3	5	14	2
Edpsykhé	1	0	1	0	0	1	0
ELSEVIER	1	0	0	0	1	1	0
Lindex	1	0	1	0	0	1	0
Proquest	1	0	0	0	0	0	1
Psyciencia	1	0	1	0	0	1	0
Redalyc	7	0	1	1	3	5	2
Repositorio de Universidad de ALMERIA (UAL)	1	1	0	0	0	1	0
Repositorio UNAE (Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación)	1	0	0	0	0	0	1
Researchgate	1	0	0	1	0	1	0
Revistas UPB	1	0	0	0	1	1	0
RIECS	1	0	1	0	0	1	0
Riuma	1	0	0	0	0	0	1
Scielo	24	3	8	1	4	16	8
UAB (Universidad autónoma de Barcelona)	1	0	0	0	0	0	1
UCJC	1	0	0	0	1	1	0
TOTAL	63	5	21	6	15	47	16

Para la ejecución de los criterios de aceptación y rechazo, se tuvo en cuenta principalmente los artículos que hablaron sobre RE mediante terapias de tercera generación, se rechazaron artículos o estudios teóricos que no incluyeran esta problemática en su estudio, ya que no servirán como aporte a la misma.

Como se presenta en la tabla anterior (Tabla 2), los criterios que se tuvieron en cuenta para la inclusión de las investigaciones como fuentes de aporte para nuestra investigación, se encuentra cada criterio que fue tenido en cuenta y los que no para ser elegidos unidades de análisis en esta investigación.

En la tabla 2 se presenta los resultados de la revisión sistemática en las diferentes bases de datos sobre los artículos de acuerdo al tema de RE entre los años 2014 y 2019. De lo anterior se encontraron 63 publicaciones, a las cuales se les aplicaron criterios de aceptación y rechazo y finalmente se aceptan 16 de estas para la ejecución de la investigación. A continuación se explicarán en qué consistieron estos criterios:

Las bases de datos que se muestran en la tabla 2 fueron seleccionadas porque eran las de mayor acceso y confiabilidad, por eso al hacer la revisión sistemática se buscaron artículos relacionados con la RE mediante terapias de tercera generación, a través de las bases de datos: Redalyc, Scielo, Google Académico, Reposorio, Dialnet, Edupsykhé, Elsevier, Lindex, proquest, Psyciencia, Researchgate, Reviberopsicologia, Revistas UPB, RIECS, Riuma, UAB, UCJC.

Las publicaciones que fueron rechazadas por palabras claves fue porque no cumplían con criterios de RE mediante terapias de tercera generación, estas eran: emociones, regulación emocional, terapias de tercera generación, Mindfulness, terapia de aceptación y compromiso, desregulación emocional, entre otros.

Así mismo, al rechazo por tema y título en los que se encuentran: “Intervenciones Basadas en Mindfulness y Compasión en Dolor Crónico; las terapias conductuales de tercera generación: la aplicación de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en el tratamiento de problemas psicológicos asociados al cáncer; aproximaciones conductuales de primera, segunda y tercera generación frente a un caso de ludopatía y fenomenología y psicopatología en las terapias de tercera generación entre otros”. Estos estudios no aportan información importante sobre el tema central de RE mediante terapias de tercera generación, por el contrario son estudios hablan de diferentes temas que no aplican y no hacen énfasis en la problemática que se trabaja en la revisión sistemática.

También, se efectúa rechazo por resumen tomando como criterios los estudios que no aportan un resumen claro o sin información previa acerca de la ejecución de las investigaciones ya que por este medio se obtuvo lo más relevante de cada uno de las publicaciones y la temática de interés que se desarrolla.

Por último, hubo rechazos por año de publicación, debido a que algunos estudios no cumplen con el intervalo de tiempo que se estipula en esta revisión ya que cuatro de ellos eran del año 2012, tres del año 2010, dos del año 2009 y uno eran de los años 2005 a 2014. La revisión sistemática realizada nos filtró un total de 16 artículos que se procedieron a analizar.

Procedimiento

La presente investigación se ejecutó mediante las siguientes fases:

Fase I

Recolección de la información: se construyó la Matriz de análisis en formato Excel y se efectuó una búsqueda computarizada utilizando las bases de datos: Redalyc, Scielo, Google Académico, Reposorio, Dialnet, Edupsykhé, Elsevier, Lindex, proquest, Psyciencia, Researchgate, Reviberopsicología, Revistas UPB, RIECS, Riuma, UAB, UCJC. teniendo en cuenta las palabras clave en términos de emociones, Regulación emocional, terapias de tercera generación, Mindfulness, Terapia de aceptación y compromiso, entre otros, con lo anterior se identificaron 63 artículos de investigación realizados entre 2014 al 2019, por último fueron seleccionados solo 16 investigaciones para este estudio.

Así mismo, se establecieron criterios de aceptación de rechazo de cada artículo, el cual se codificó en una tabla por medio de categorías, en segundo lugar se efectuó en cada artículo una lectura meticulosa identificando y registrando en la Matriz de análisis la información, la cual muestra las siguientes categorías: datos de identificación, propósito de las investigaciones, aspectos metodológicos, aspectos teóricos y resultados encontrados. Respecto a los artículos que no aportan información sobre la disciplinas de los autores del estudio, se describen en la matriz como “no refiere”.

Fase 2

Ordenamiento y tabulación de la información: se obtiene la información final de la Matriz de análisis seleccionando las categorías finales datos de identificación, propósito de las investigaciones, aspectos metodológicos, aspectos teóricos, resultados encontrados, las palabras claves, conclusiones y objetivos todo esto se tabulo en un formato Excel, con el fin de obtener un análisis completo de la matriz de análisis (Véase en el anexo 1 y 2).

Formato Excel: tabulación de las palabras clave, el cual fue establecida en las categorías; Regulación emocional, país, observación, conductas, investigación, emociones, terapias de tercera generación, Terapias, conciencia plena, terapia de aceptación y compromiso, habilidades para la vida, desregulación emocional, inteligencia emocional, revisión, desarrollo emocional, está tabulación se realizó en formato Excel una a un esto categoría de objetivos se desprende a las siguientes subcategorías; Regulación emocional, emociones, terapias de tercera generación, Terapias de conducta, conciencia plena, terapia de aceptación y compromiso, habilidades para la vida, desregulación emocional, inteligencia emocional, intervención, revisión, desarrollo emocional, Mindfulness, intervención e instrumento. Por último, se encuentra la categoría conclusiones referentes a las siguientes subcategorías; Regulación emocional, emociones, terapias de tercera generación, Terapias de conducta, conciencia plena, terapia de aceptación y compromiso, habilidades para la vida, desregulación emocional, inteligencia emocional, intervención, revisión, desarrollo emocional, terapias de tercera generación, Mindfulness, intervención, instrumento y recomendaciones.

Fase 3

Análisis de la información: Los datos fueron procesados en el formato Excel con el fin de obtener las frecuencias y tendencias que se hizo a partir de la lectura minuciosa del proceso de

investigación. Por tanto, se presentan los resultados por medio del análisis descriptivo, que responde a las categorías principales siguiendo el orden en que fueron sistematizados. Además se categorizaron las publicaciones para obtener los datos numéricos del establecimiento de categorías para permitir un mejor entendimiento de la información acerca de la problemática y así resaltar los datos de mayor a menor tendencia sobre cada etiqueta. Por último, se resaltan las tendencias y/o contrastes con el marco teórico y los resultados de este estudio obtenidos por los 17 artículos en cuanto a limitantes, avances, desarrollo, conceptos y autores que trabajan en la RE mediante terapias de tercera generación y así encontrar los datos concretos de cada categoría y subcategoría para responder a los objetivos de esta investigación.

Resultados

Para el análisis de resultados se realizó la revisión sistemática de los 16 artículos, el cual se obtuvo mediante la Matriz de análisis (véase anexo 2). Luego se efectuó la tabulación de los datos seleccionados en el formato de Excel, y así analizar las frecuencias de las categorías (datos de identificación, propósito de las investigaciones, aspectos metodológicos, aspectos teóricos y resultados encontrados) y las subcategorías (año de publicación, autores, profesión, país y bases de datos).

De acuerdo, a los resultados de esta investigación se muestra la relación de las categorías y sus respectivas subcategorías. Además su analogía de unas con otras, es decir, cada subcategoría a lo largo de los resultados se relacionarán con las demás resaltando la importancia de cada subcategoría. Por ejemplo, la relación de los datos de identificación y aspectos teóricos, países y años, etc.

A continuación se muestra en la tabla 3 las categorías y subcategorías establecidas para esta investigación.

Tabla 3

Categorías y subcategorías de las publicaciones

NUMERO	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS DE LAS PUBLICACIONES
1	Datos de identificación	País
		Autores
		Año de publicación
		Base de datos
2	Aspectos metodológicos	Tipo de investigación
		Rangos de edad
		Muestra o población

3	Aspectos teóricos	Planteamiento central
4	Resultados encontrados	Resultados y conclusiones
5	Propósito de las investigaciones	Objetivos
		Palabras clave

Categoría sobre datos de identificación

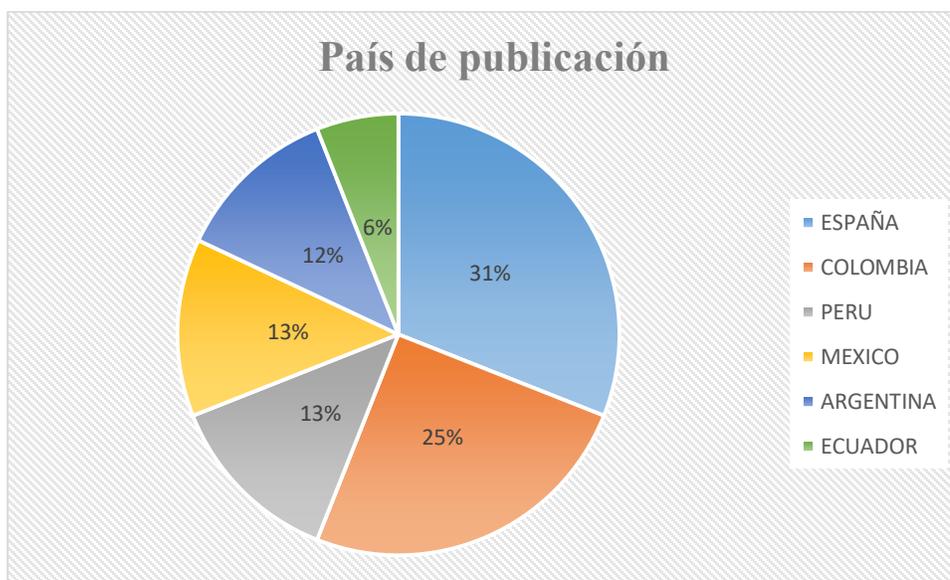


Figura 1. Análisis cuantitativo del país de publicación.

Como se observa en la figura 1, América latina resalta el 69% en investigaciones sobre RE mediante terapias de tercera generación, estos estudios se encuentra desglosados entre la gran cantidad de países que componen la región. Se resalta que en Colombia realiza una investigación sobre la relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia, además este estudio demuestra que manejar sentimientos y emociones tiene bastante relación con la regulación y expresión emocional, es decir que quien aprende de manera afectiva y a explorar su vida emocional tiene mejores habilidades para identificarlas (Andrade y Portillo, 2019).

Así mismo, en España se realizó un estudio en referencia a la viabilidad, aceptabilidad y eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de la ansiedad

con el fin de mejorar la RE sin modificar o cambiar pensamientos y emociones ya existentes; los investigadores utilizaron un tipo de investigación descriptivo compuesto por 7 estudios con población infantil y adolescente. La revisión sistemática, se realizó a través de estudios los cuales fueron basados en niños y adolescentes con trastornos de ansiedad y/o síntomas ansiosos, estos se intervinieron mediante la atención plena y la forma de centrarse en el momento presente proporcionando resultados positivos en la disminución significativa de los síntomas y mejora en el funcionamiento global (Martínez, Piqueras y Salvador, 2017). Con lo anterior, se indica que las investigaciones están ligadas a las intervenciones mediante terapias de tercera generación en países Europeos. Sin embargo, todavía es un campo en desarrollo, formado por estudios con múltiples limitaciones, por lo cual se requiere de más investigaciones.

Uno de los estudios en Colombia va dirigido a investigar a través de una revisión literaria diferentes aspectos históricos, variaciones y evidencia relacionada con la efectividad de la Activación Conductual, mostrando efectividad en tratamientos e intervenciones para la depresión. La terapia de activación conductual aborda la depresión desde una visión contextualista explicándole como un conjunto de conductas que se dan en función de un contexto, cuyo efecto no depende de una entidad biológica o intrapsíquica, contemplando el medio ambiente y la historia personal, como los elementos principales en su explicación (Pérez 2007 como se citó en Bianchi y Muñoz, 2014, p.84).

Esta investigación se enfoca según Bianchi y Muñoz (2014) en un estudio de revisión literaria sobre Activación conductual en donde se genera líneas que abordan aspectos relacionada con la efectividad conductual en diferentes problemáticas y poblaciones.

Ahora bien, otros estudios en Colombia como el efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas determina que la intervención ACT es válida y efectiva para convertirse en una herramienta importante en el trabajo psicológico en el ámbito del deporte de rendimiento, tanto para el entrenamiento en atletas como para resistencia, Además, se evidencia que introduce nuevos elementos de intervención y manejo sobre aquellas experiencias a nivel afectivo y cognitivo (Rodríguez y Valero, 2015).

Similarmente, los demás países como: México investiga la RE mediante terapias de tercera generación sobre la ruptura de relaciones de pareja y trastornos psiquiátricos (Alcázar y Hernández, 2018; Reyes, 2016), en Argentina las investigaciones apuntan a la habilidad de RE e inteligencia emocional en mujeres jóvenes adultas (Marino, Silva, Luna, y Acosta, 2014), en Ecuador se estudia la RE en estudiantes que presentan conductas inadecuadas en el aula de clase (Castañeda, 2018) y en Perú se investiga trastornos psiquiátricos mediante terapias de tercera generación (Vásquez, 2016).

Como se ha visto hasta el momento, las publicaciones en estos países se reflejan comúnmente en diferentes contextos y poblaciones.



Figura 2. Año de publicación.

En la figura 1 se muestra el incremento de investigaciones en dos años simultáneos, el cual aumenta desde el año 2017 al 2018, generando el 31% en investigaciones sobre la RE mediante terapias de tercera generación asociado a los países.

Se observa que en el año 2014 se encuentran tres estudios referentes a la RE basada en terapias de tercera generación, esta publicación indaga la prevalencia en relación con variables de edad y tipo de investigación

Así mismo, los diferentes estudios se asemejan a este resultado, ya que se evidencia que las terapias de tercera generación son un tema relativamente nuevo, sin embargo, se presenta variabilidad en los últimos tres años; desde el año 2016 a 2017 se visualiza una disminución al 6% lo cual es relevante en este tipo de investigación pero desde año el 2017 a 2018 su aumento equivale a un 31% lo cual es significativo ya que se evidencia diversos aportes mediante revisiones documentales.

Tabla 4

Bases de datos más frecuentes en investigaciones frente RE mediante terapias de tercera generación

BASE DE DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Repositorio UJI (Repositorio de la universidad Jaume I).	1	6,25%
Repositorio UNAE (Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación)	1	6,25%
ProQuest	1	6,25%
UAB (Universidad autónoma de Barcelona)	1	6,25%
Dialnet	2	12,50%
Redalyc	2	12,50%
Scielo	8	50%
TOTAL	16	100%

Se destaca que Scielo es la base de datos con mayor número en publicaciones de estudios sobre RE mediante terapias de tercera generación, es evidente el abordaje que se le da al contenido, debido a las variables de intervención en niños, terapias en neurociencias, revisiones históricas de las activaciones conductuales, habilidades para la vida en adolescentes, estrategias cognitivas de regulación emocional, terapias en trastornos psiquiátricos.

Respecto a estas fuentes de información se encuentran algunas de libre acceso al público, mientras que otras tienen la condición de ingreso por medio de plataformas universitarias o de bibliotecas

En general, hay limitación de acceso a la investigación de este fenómeno por medio de las bases de datos: Repositori UJI (repositorio de la universidad Jaume I), Repositorio UNAE (repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación), ProQuest y UAB

(Universidad autónoma de Barcelona), ya que por ser plataformas universitarias, restringe el ingreso del público en general, en efecto, se observa que el 25% de publicaciones no tienen acceso por vía internet. Del mismo modo, el 75% pertenecen a las bases de datos con acceso libre, como por ejemplo: Dialnet con 12,5% de publicaciones, Redalyc 12,5% en publicaciones y Scielo con 50% en publicación disponible, es decir, las de mayor acceso a través de internet son más de la mitad de las publicaciones encontradas y el restante son de publicaciones específicas.

Categoría aspectos metodológicos



Figura 3. Tipos de investigación.

Se observa que las investigaciones descriptivas son de gran relevancia en los estudios de RE mediante terapias de tercera generación ya que equivalen a un 56%; se evidencia un 13% en investigaciones de tipo experimental y cuantitativo y solo el 6% pertenecen a las demás, los investigadores prefieren realizar estudios descriptivos por medio de revisiones

documentales a través de diferentes estudios donde se evalúan diferentes aspectos (edad, contexto, y población).

A diferencia, los estudios de corte cuantitativo y experimental de las publicaciones, solo el 13% de cada uno, estudian la RE mediante terapias de tercera generación por datos numéricos a las manifestaciones, con el propósito de estudiar métodos estadísticos en las relaciones entre variables y estudios de pretest y postest.

En una de las investigaciones de corte cuantitativo se utilizó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) desarrollada para evaluar dificultades de regulación emocional en adultos, un modelo integrativo para la regulación emocional con subescalas de: Rechazo de las emociones, Dificultades para mantener la conducta orientada a una meta, Falta de conciencia emocional y Falta de claridad emocional (Medrano, Franco, Flores y Mustaca, 2019). A partir de lo anterior, se ejecutó El modelo integrativo para la regulación emocional (MIRE) el cual es un tratamiento conductual de tercera generación que se basa en la premisa de que los problemas de DE tienen como base la evitación experiencial (Hayes, Strosahl y Wilson, 2012; Swales y Heard, 2009 citado por Medrano, Franco, Flores y Mustaca, 2019, p.10). Este modelo se ejecutó con el fin de distinguir la experiencia emocional de las estrategias utilizadas para regular, y supone que la DE es consecuencia del uso de estrategias de RE infectivas (Medrano, Franco, Flores y Mustaca, 2019).

Tabla 5

Rango de edad en la población estudiada en cada artículo

RANGO DE EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10 a 20 años	5	31,25%
20 a 30 años	2	12,50%
30 años en adelante	3	18,75%
No reporta	6	37,50%
TOTAL	16	100

Las edades comprendidas entre diez y veinte años (etapa de niñez y adolescencia) duplica con el 31,25% al rango de edad de 20 a 30 (etapa de adulto joven) que corresponde al 12,5%. En la primera etapa se estudia el fenómeno en relación con factores de intervenciones basadas en terapias de tercera generación en niños y adolescentes, efecto de la intervención ACT en marchistas, intervenciones basadas en la atención plena Mindfulness para ansiedad en niños y adolescentes, aplicación de técnicas de RE en niños que presentan mal comportamiento en el aula de colegio y relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados. En estudiantes se destaca que los participantes de 9 a 10 años y 12 a 17 años ya que en estos se da enfoque de regulación emocional en colegios.

La incidencia de estudios en este rango de edades, se relacionan con Latinoamérica, siendo este el continente con mayores estudios sobre el fenómeno. En efecto, Colombia contiene 3 estudios referentes a intervenciones de terapias de tercera generación y su efecto en niños y adolescentes. Sin embargo en Europa se evidencia un estudio en niños y adolescentes, de igual manera validando la eficacia de intervenciones basadas en terapia de atención plena (Mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes.

Por otro lado, la etapa adulta clasificada por las edades que se muestran en la tabla 5, igualmente muestran que Latinoamérica es el continente de mayores estudios en relación a estas edades. Por el contrario, en Europa no tiende a investigar este fenómeno en estas edades. De igual manera, la población de treinta años en adelante el 18,75%, dos publicaciones pertenecen a Latinoamérica, en los países como Argentina y México y una investigación pertenece a Europa específicamente a España.

Finalmente se observa en la tabla 5 que el 37,5% no reporta población ya que en su mayoría se utilizaron tipos de muestra como: revisiones históricas y sistemáticas en donde se estudian variables como: terapias conductuales en personas mayores, neurociencias y psicoterapia, activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica, RE como factor transdiagnostico en psicoterapia, terapia Dialéctico Conductual en el trastorno límite de personalidad y por último claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones (Ruiz y Callejón, 2014; Valdivieso y Macedo, 2018; Bianchi y Muñoz, 2014; Fernández et al, 2018; Vásquez, 2016; Páez y Montesinos, 2019), se evidencia que en estas se realizan distintos tipos de investigaciones que van orientadas a la revisión teórica de las distintas formas en que las terapias de tercera generación aportan como psicoterapia, control de adicciones o trastornos de la personalidad.

Tabla 6*Población y estudios de cada artículo*

NÚMERO DE PARTICIPANTES Y NÚMERO DE ESTUDIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 a 10 participantes	2	12,50%
20 a 30 participantes	0	0,00%
30 a 40 participantes	1	6,25%
50 a 100 participantes	2	12,50%
100 a 200 participantes	1	6,25%
200 a 500 participantes	1	6,25%
1 a 10 estudios	2	12,50%
10 a 20 estudios	2	12,50%
40 a 60 estudios	1	6,25%
No reporta	4	25%
TOTAL	16	100%

En la tabla 6 se muestra el número de personas y número de estudios o artículos utilizados en cada estudio, se evidencia que el intervalo de 1 a 10 participantes y 50 a 100 participantes equivalen al mismo porcentaje 12,5%, ambos valores indican el efecto que tiene las terapias de tercera generación frente a distintas poblaciones, tanto en población deportiva (Rodríguez y Valeros, 2015), población con trastornos psicológicos (Reyes, 2016), población con implicaciones frente a rupturas de pareja, en estudio de caso único (Alcázar y Hernández, 2018) y sobre todo en cuanto a la habilidad en revaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo semántico y la inteligencia emocional en población femenina (Marino, Silva, Luna, y Acosta, 2014).

En cuanto a la población de 30 a 40 participantes, de 100 a 200 participantes y 200 a 500 participantes tienen el mismo porcentaje de 6,25%, estos valores indican que en su mayoría son población de niños y adolescentes escolares con variables como habilidades para la vida (Andrade y Portillo, 2019) y técnicas de regulación emocional (Castañeda, 2018) y

en un caso como que habla de estrategias cognitivas de RE en la predicción de la agresividad en población adulta (Medrano, Franco, Flores y Mustaca, 2019).

A si mismo se presentan los resultados en cuanto a los artículos encontrados sobre revisiones sistemáticas en donde el intervalo de 1 a 10 estudios y 10 a 20 estudios presentan el mismo porcentaje 12,5%, este porcentaje corresponde a estudios descriptivos en donde la mitad va dirigido a población adulta, evidenciando la eficacia de las terapias en esta población (Ruiz y Callejón, 2014; Moreno, 2016) de igual forma un estudio que va dirigido a adolescentes en cuanto al tratamiento de adicciones de los mismos (Páez y Montesinos, 2019). En el intervalo de 40 a 60 estudios correspondientes, que equivalen al 6,25% también se presenta población adolescente enfocado a un análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación (Zambrano, Camargo, Jerez, Gómez y Perea, 2018).

Por último se presenta artículos que no reportan los participantes o estudios utilizados en sus estudios que son el 25% de las investigaciones encontradas, que corresponde a artículos de estudios descriptivos frente a temáticas de RE en distintas poblaciones.

Como se observa anteriormente los estudios demuestran mayor incidencia del fenómeno en estudiantes, niños, adolescentes y adultos con respecto a la RE mediante terapias de tercera generación y sobre todo en la validación que estas tienen sobre dicha población.

Con lo que antecede se observa como la RE se ha venido estudiando en diferentes partes del mundo, durante los últimos cinco años, sin embargo, el fenómeno se investiga en la mayoría de casos frente a variables como: efectos de las terapias frente a la población, eficacia de las mismas, evidencias y claves de las terapias, intervenciones e impacto de las mismas frente a la población ya mencionada.

Categoría de los aspectos teóricos y resultados encontrados de cada artículo

En cuanto a los aspectos teóricos de cada artículo se encuentra a Zambrano, Camargo, Jerez, Gómez y Perea (2018), en su investigación enfocada en el análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en Iberoamérica y Europa, en 60 estudios con población de 10,1 a 15 años. En sus resultados se destaca que entre los años 2012 y 2014 se presentó un incremento en las publicaciones de terapias de tercera generación en Iberoamérica y Europa. En cuanto a las conclusiones destaca que las terapias de tercera generación han comenzado a tomar fuerza en varios de los problemas comportamentales y emocionales en niños y adolescentes. Sin embargo, es necesario ampliar las investigaciones en este ámbito dado que en la mayoría de los artículos no se cuantifica el grado de eficacia.

Por otra parte Reyes (2016) en México, realiza un estudio con el fin de comparar la efectividad de un modelo integrativo de RE grupal aplicado a un grupo de 43 participantes diagnosticados con trastorno de ansiedad generalizada comparado con otro compuesto por 45 participantes con las mismas características que recibieron una terapia cognitiva conductual grupal. El resultado obtenido de este estudio es significativo ya que la reducción de la DE y la evitación experiencial fue notablemente mayor en el grupo que recibió el MIRE al que recibió la TCC, aunque la reducción de la ansiedad fue equivalente en ambos grupos.

En cuanto a los autores Ruiz y Callejón (2014) realizan su investigación con el fin de analizar el grado de evidencia clínica de las Terapias Conductuales de Tercera Generación en la población mayor a través de una revisión de los estudios más relevantes en la literatura científica, con base a 16 estudios. En cuanto a sus resultados el estudio mostró que las intervenciones basadas en Mindfulness acumulan mayor evidencia, seguidas por la Terapia

de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Activación Conductual (BA). En sus conclusiones se estableció que la aplicación de este tipo de terapias está aumentando y se evidencia resultados prometedores en personas mayores con diagnóstico clínico, pero de igual forma, la evidencia sigue siendo limitada.

El estudio de Valdivieso y Macedo (2018) sobre Neurociencias y psicoterapia: mecanismo topdown y bottom-up presenta una revisión dando visión integral de las bases neurológicas de la psicoterapia a punto de partida de estudios de neuroimágenes, electroencefalografía y otros recursos tecnológicos, resumiendo los principales modelos explicativos de la conducta humana y haciendo énfasis en los modelos de regulación top-down a través de estudios de terapias cognitivas y bottom-up mediante Mindfulness. Los resultados muestran que las terapias de corte cognitivo conductual se relacionan con el mecanismo de acción top-down, en el que involucra una respuesta de racionalización, regulación afectiva y ejecución de conductas adaptativas.

La investigación sobre efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas Rodríguez y Valero (2015). Su objetivo se estableció en identificar el efecto de la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) sobre la resistencia aeróbica y conducta de evitación experiencial en un grupo de marchistas de Bogotá. En sus conclusiones se destaca que la intervención ACT ratifica su validez y efectividad para convertirse en una herramienta importante en el trabajo psicológico en el ámbito del deporte de rendimiento y de igual manera en la preparación de los atletas tanto en entrenamiento como en competencia, de esta forma este estudio introduce nuevos elementos de intervención y manejo sobre aquellas experiencias a nivel afectivo y cognitivo de las usualmente utilizadas.

Por otra parte el estudio de Bianchi y Muñoz (2014) trata sobre la activación conductual mediante revisión histórica, conceptual y empírica. En cuanto a su objetivo fue realizar una revisión de la literatura abordando aspectos históricos, variaciones y evidencia relacionada con la efectividad de la activación conductual (AC) en diferentes problemáticas y poblaciones. Dentro de sus resultados se encontró que la activación conductual mostró ser útil para la intervención en ambientes en los que los tratamientos clínicos tradicionales son difíciles de llevar a cabo dado el tiempo que implican o la escasez de recursos de las personas, como por ejemplo, en los contextos de salud pública. Así mismo en sus conclusiones se destacó que es importante realizar estudios que involucren otro tipo de población que no presente depresión, ya que en algunos estudios han encontrado que la AC resulta útil en la intervención de otro tipo de problemáticas psicológicas e incluso en población no clínica, ya que ayuda a incrementar la participación en diferentes actividades.

En Colombia los estudios de Andrade y Portillo (2019) analizan la relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados por medio de la muestra de 107 adolescentes de ambos sexos entre 12 y 17 años de una institución educativa pública de la ciudad de Armenia. En los resultados se observa que en las habilidades para la vida prevalecen: empatía (65,4%), toma de decisiones (57,9%), solución de problemas y conflictos (62,6%). Los riesgos psicosociales identificados son: relacional (81,3%), intergrupales (95,3%), personal (97,2%), psicológico (96,3%), y comunitarios (96,3%). Es importante resaltar que este estudio se usó como estrategias y factores protectores ante eventos estresores y dificultades en el entorno familiar y académico.

Así mismo en Argentina los autores Medrano, Franco, Flores y Mustaca (2019) presentan una investigación que trata sobre intolerancia a la frustración y estrategias

cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad, con 419 sujetos entre las edades de 14 y los 80 años. En cuanto a sus resultados se evidencia hallazgos en cuanto a relaciones positivas en la mayoría de las estrategias desadaptativas cognitivas de RE y relaciones negativas entre la mayoría de las estrategias cognitivas adaptativas de RE con la conducta agresiva, y relaciones positivas entre todas las dimensiones de la intolerancia a la frustración y la conducta agresiva.

El estudio de Moreno (2016) evidencia la eficacia de la terapia cognitivo-conductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad esta revisión se realizó con el fin de analizar qué cambios cerebrales acontecen tras la terapia, investigando en qué medida la técnica de neuroimagen contribuye a valorar la eficacia de la psicoterapia. Esto se realizó con base en 20 estudios y población adulta. En los resultados se encuentran cambios funcionales y morfológicos normalizadores tras la terapia en regiones cerebrales relacionadas con la fisiopatología de la ansiedad.

Por otra parte Castañeda (2018) en su investigación trata sobre la aplicación de técnicas de RE en estudiantes de quinto año de un colegio de Ecuador que presentan conductas disruptivas en el aula, utilizaron 40 estudiantes entre ellos 17 mujeres y 23 hombres, entre las edades de 9 a 10 años de edad. En sus resultados se destaca que de 41 estudiantes observados, 11 tienen mayor dificultad en el aula mostrando conductas disruptivas en el aula durante la clase, como por ejemplo conversar con otros niños cuando no se está permitido, contestar al maestro sin levantar la mano o cuando se le pida, hacer comentarios o dar indicaciones cuando no se han hecho preguntas, llorar por nada, gritar, cantar durante el desarrollo de las actividades, silbar. De los 11 estudiantes que presentaron mayor dificultad en las conductas disruptivas 6 estudiantes tienen mayor puntuación en Ira,

mientras que 5 estudiantes en Ansiedad. En sus conclusiones presentan que la aplicación de las técnicas de RE y las técnicas del manejo de conducta logran bajar el nivel de emociones negativas ante una conducta disruptiva.

De igual forma los autores Marino, Silva, Luna y Acosta (2014), en su investigación realizada sobre la evaluación conductual de la RE su objetivo se estableció en analizar la habilidad para la reevaluación o supresión, y su relación con medidas de procesamiento semántico, medidas de inteligencia emocional autopercebida, uso autopercebido de RE y ansiedad rasgo, para este estudio se utilizaron 54 participantes femeninas entre los 18 a 25 años. En sus resultados se presenta que las personas que logran la regulación con mayor eficacia realizan procesos más automáticos, que no reportan de manera consciente. De los resultados obtenidos se destaca, que los puntajes en la prueba aplicada para el uso cotidiano de estrategias de regulación (ERQ) indicaron que no había diferencias significativas en el uso cotidiano autopercebido de las estrategias de reevaluación ($F(1, 2) = .18; p = .83$) y supresión ($F(1, 2) = .09; p = .91$) entre los grupos conformados al azar, otorgando validez al procedimiento experimental. En sus conclusiones se presenta que las personas que logran la regulación con mayor eficacia realizan procesos más automáticos, que no reportan de manera consciente.

Por otra parte, Fernández, Molinari, Colombo, Riva, Botella y García (2018) en la RE como factor transdiagnóstico en psicoterapia: Luces y sombras de un campo en desarrollo exponen conceptos primordiales en torno a los hallazgos psicopatológico con el objetivo de trazar puntos fuertes sobre las debilidades que deben afrontar tanto en materia de investigación como en la práctica aplicada y describen algunos tratamientos existentes que abordan la RE como eje nuclear mediante la Terapia de Regulación Emocional (TRE), la

Terapia Dialectico-comportamental (DBT), entrenamiento en regulación del afecto (TRA) (basadas en estrategias) y las intervenciones de Mindfulness. Los resultados del estudio demostraron que las personas que logran la regulación con mayor eficacia realizan procesos más automáticos, que no reportan de manera consciente.

Del mismo modo Vásquez (2016), en su investigación que trata sobre la terapia Dialéctico Conductual en el trastorno límite de personalidad, en donde se presenta una revisión de la Terapia Dialéctico Conductual (TDC) como programa terapéutico para el Trastorno Límite de Personalidad (TLP). En sus resultados se presenta que la TDC disminuye de manera significativa las conductas autolesivas, las hospitalizaciones y la visita a los servicios de emergencia y aumenta la adherencia al tratamiento, por otra parte estudios controlados y aleatorizados desarrollados por otros investigadores encontraron que fundamentalmente los pacientes que recibieron TDC disminuyeron significativamente las conductas autolesivas, impulsividad y la ideación suicida. En sus conclusiones presentan que la evidencia científica a favor de la eficacia de la TDC es amplia, fundamentalmente a favor de la reducción de conductas autolesivas, ideación suicida, hospitalizaciones, visitas a servicio de emergencia y a favor del aumento de la adherencia al tratamiento. También hay evidencia significativa a favor del trastorno límite de personalidad y de otros trastornos y otras comorbilidades psiquiátricas, trastorno de conducta alimentaria, trastorno por estrés postraumático y abuso de sustancias.

En España los autores Martínez, Piqueras, y Salvador (2017), realizaron su investigación sobre la eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (Mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes, mediante una revisión sistemática con base a 7 estudios. En los resultados encontrados se evidencia que la

intervención basada en la atención plena proporciona disminución significativa de síntomas de ansiedad y una mejora en el funcionamiento global. En sus conclusiones presentan que las intervenciones pueden ser eficaces en niños y adolescentes con síntomas y/o trastornos de ansiedad y de igual forma puede observarse que la investigación de la atención plena en el campo infanto-juvenil, y sobre todo, respecto al tratamiento de los trastornos de ansiedad, está en crecimiento.

De igual forma en España los autores Páez y Montesino (2019), investigaron las claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones, mediante un estudio descriptivo, utilizando 21 estudios. En sus resultados se presenta que los estudios empíricos publicados hasta la fecha muestran una mayor efectividad de ACT en comparación con el tratamiento usual en policonsumidores o consumidores de opiáceos. De igual forma en pacientes con dependencia alcohólica y consumidores de cigarrillo, se ha constatado la utilidad de ACT en la disminución de sintomatología depresiva y el manejo de emociones, de esta forma se ha evidenciado hasta el momento una eficacia superior que las intervenciones usuales.

En México Alcázar y Hernández (2018) realizan un estudio mediante la Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja ejecutando un modelo en la resolución de dificultades para la regulación emocional (MIRE) para mejorar la calidad de vida de los pacientes con problemas afectivos y emocionales crónicos, desarrollando una actitud de aceptación ante el malestar psicológico, desarrollar habilidades para la resolución de problemas y construcción de relaciones sociales constructivas y duraderas, esto se llevó a cabo con 1 participante de sexo masculino de 24 años de edad como caso único. Como resultado en la evaluación de Medida de síntomas

transversales de nivel 1 del DSM-5 autoevaluada: adulto (APA, 2013), obtuvo una puntuación de 2, en los dominios de manía y personalidad, además de 1 en ira, ansiedad, problemas del sueño, y disociación. Sin embargo la puntuación 2 pertenece a un nivel leve, por lo que se consideró realizar una exploración más detallada para esclarecer los niveles de puntuación, utilizando el Cuestionario de Evaluación International Personality Disorder Examination (I.P.D.E.), (Esbec y Echeburúa, 2014 como se citó en Alcázar y Hernández, 2018) en la que obtuvo una puntuación significativa (4) para el área de evitación, lo cual concuerda con lo comentado en la entrevista conductual, refiriendo tener problemas para relacionarse con otras personas.

Por último, los estudios se sometieron a análisis por medio de Excel para indagar objetivos y palabras clave que cada estudio tenía por interés, por ende, permitieron categorizar, filtrar y organizar los datos que se muestran a continuación:

En las figuras 3, 4 y 5 se observa la tabulación de los datos, estas categorías son referentes a los resultados encontrados y los propósitos de la investigación, el cual corresponden a conclusiones, palabras clave y objetivos, estos se analizaron en cada artículo arrojando su respectiva frecuencia de los estudios encontrados.

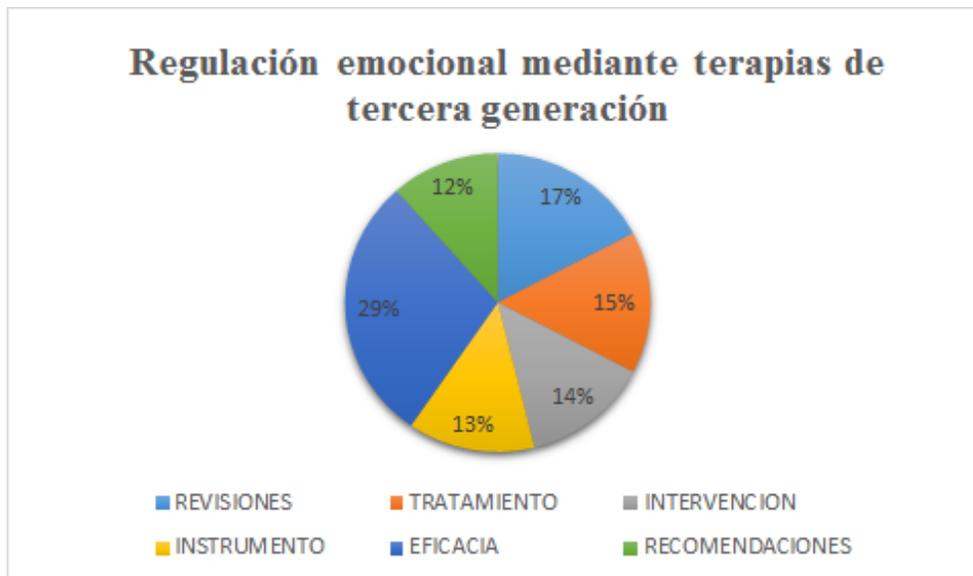


Figura 4. Conclusiones que indicaba cada artículo.

En la figura 3 se muestra que el 28,85% de las investigaciones son eficaces para medir RE mediante terapias de tercera generación desde estudios cuantitativos y experimentales, estudios de revisión sistemática a través de un foco más amplio desde perspectivas descriptivas con el fin de conocer en profundidad, los conceptos y representaciones de RE, elaboración de guías y estudios o creación de nuevos instrumentos en la detección de las diferentes problemáticas presentadas debido a la DE y elaboración programas basado en terapias de tercera generación para la oportuna intervención y prevención.

El 29% hace referencia a intervención y tratamiento en los diferentes estudios, estos concluyen que la presencia de terapias de tercera generación en cuanto a intervención y tratamiento son un apoyo en las distintas poblaciones como niños, adolescentes, adultos, para el manejo de diversos factores como: consumo de sustancias psicoactivas, problemas emocionales, trastornos psiquiátricos, ruptura de relaciones de pareja, conductas disruptivas en estudiantes, entre otros.

Categoría propósito de las investigaciones

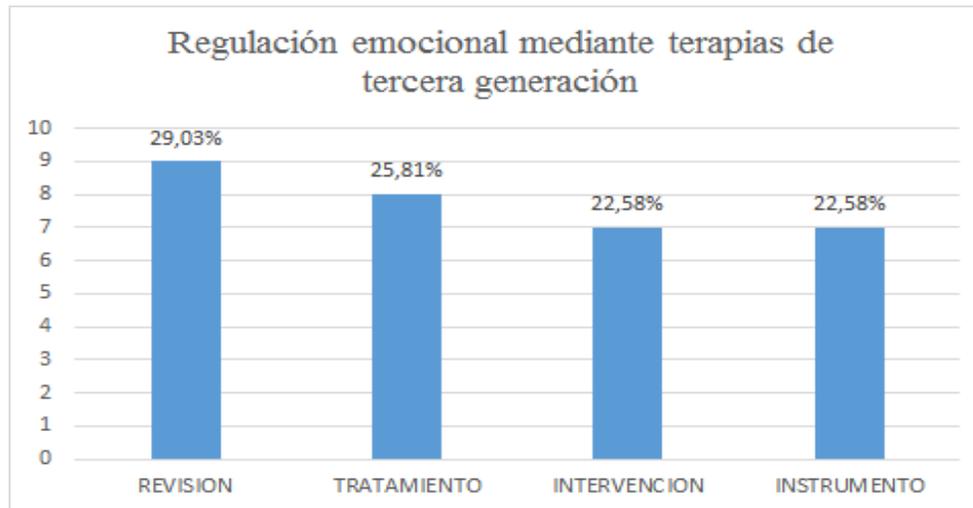


Figura 5. Objetivo de cada artículo.

Se evidencia que el principal objetivo de los estudios para investigar la RE mediante terapias de tercera generación, es principalmente mediante revisiones documentales equivalentes a un 29%, ya que en sus objetivos se plantean realizar análisis bibliométricos de la literatura científica para verificar la información de estudios previos sobre RE y terapias de tercera generación y así poder concluir el grado de evidencia científica y sobre todo analizar cuáles son sus aportes a los distintos tipos de población en cada estudio.

En su mayor de los casos estos objetivos iban dirigidos a direccionar trabajos frente a la modificación de conductas, a la intervención mediante técnicas y programas basados en terapias de tercera generación.

Los objetivos expuestos por Zambrano, Camargo, Jerez, Gómez, y Perea (2018); Ruiz Sánchez y Callejón (2014); Valdivieso y Macedo (2018); Bianchi y Muñoz (2014); Moreno (2016); Fernández et al (2018); Vásquez (2016); Martínez Piqueras y Salvador (2017); Páez y Montesinos (2019), exponen una perspectiva descriptiva de los diferentes conceptos, bases teóricas, aspectos teóricos, variaciones y evidencias relacionadas sobre regulación emocional

mediante tratamientos de terapias de tercera generación, logrando así identificar si estas terapias son efectivas para reducir malestares emocionales y físicos fomentando una salud mental positiva, entre otros factores mencionados anteriormente. La mayoría de estudios evidencia en las conclusiones la respuesta de los objetivos propuestos, esto, con base a la revisión, ya que los estudios apuntan a que las terapias efectivamente son de gran ayuda para diferentes poblaciones.

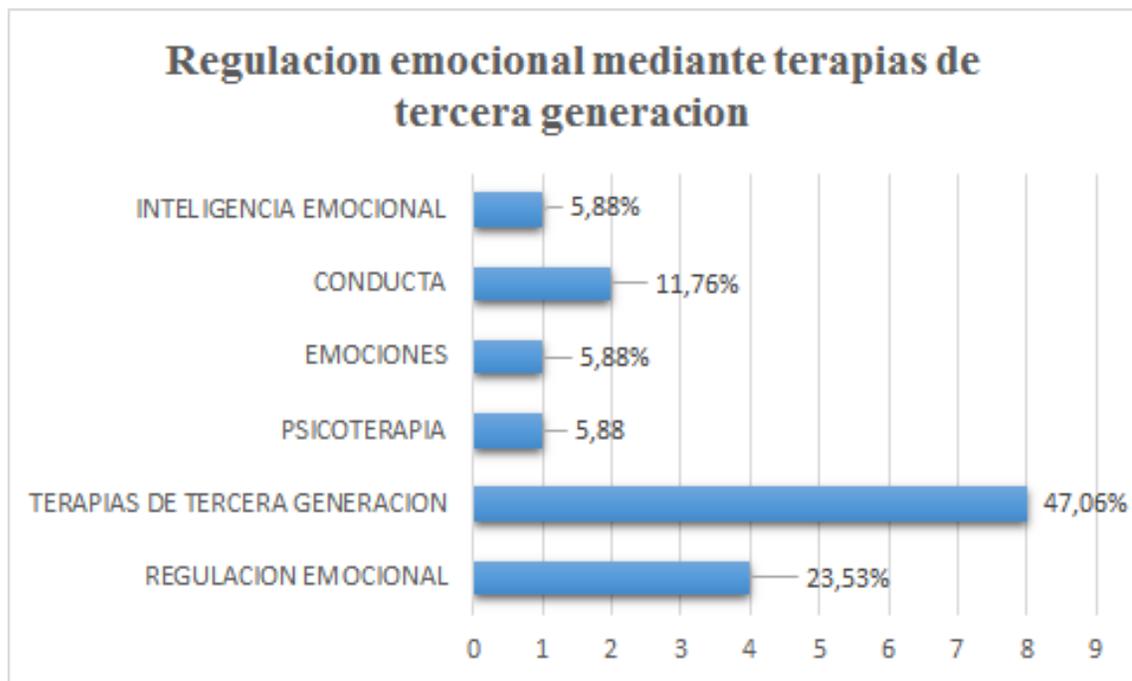


Figura 6. Palabras claves de cada artículo.

Se ha visto hasta el momento la trascendencia de problemas de RE desde diversas posturas y puntos de vista. Por tanto, la figura 6 resalta la frecuencia de las palabras clave que abordó cada artículo.

Como se presentó al inicio la tabla 2 muestra las palabras claves que fueron rechazadas por criterio que no cumplían con el tema de RE mediante terapias de tercera generación, al contrario la figura 6 resalta el concepto de regulación emocional y terapias de

tercera generación, las cuales eran las palabras primordiales para darnos indicio a esta problemática, por eso, las palabras RE y terapias de tercera generación abarcaron en las 16 publicaciones.

Por ende, las palabras clave de la figura 6 indican la frecuencia del número total de publicaciones y hacen hincapié al abordaje previo de la RE mediante terapias de tercera generación, para poder ser seleccionados en este estudio, en efecto, las investigaciones enfatizan en estudiar las intervenciones y tratamientos de las diferentes terapias de tercera generación y en algunos enfatiza el tipo de investigación con el que se desarrolló el estudio.

Se observa que solo el 5,88% de estudios son investigaciones con relación a inteligencia emocional, emociones y psicoterapias es decir, que los estudios se realizan comúnmente sobre terapias de tercera generación y RE.

Discusión

Esta revisión ha permitido describir el estado actual de las investigaciones sobre RE mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 a 2019 y obtener un análisis detallado y sólido a partir de la muestra que se requería para esta investigación y así responder a los objetivos establecidos.

A continuación, se presentarán los hallazgos más relevantes en el estudio de la RE mediante terapias de tercera generación desde diversas perspectivas relacionadas con los aspectos más relevantes encontrados en la revisión sistemática, esto es, roles, población, características, relevancia, contexto, así como también de los métodos e instrumentos utilizados en las investigaciones sobre el tema. Estos aspectos se analizarán a partir de variables tales como datos de identificación, propósito de las investigaciones, aspectos metodológicos, resultados encontrados, autores e incluso los conceptos y principales posturas adoptadas.

La RE mediante terapias de tercera generación ha tomado múltiples formas de ejecución en donde se emplean diferentes técnicas e intervenciones para generar tratamientos efectivos con el fin de solucionar las problemáticas que se derivan de una escasa RE esto con el propósito de facilitar un tratamiento adherente a la población implicada, logrando de esta manera un impacto a nivel emocional de manera asertiva.

Impacto de la RE mediante terapias de tercera generación en el ser humano

La revisión sistemática permitió identificar que los estudios giran en torno a diferentes poblaciones pero se enfoca principalmente en niños, adolescentes y adultos jóvenes debido a la exposición que presentan con relación al contexto y a la edad. Con relación a lo anterior,

el estudio de Andrade, Portillo y Calle (2019) en el marco teórico resalta que los adolescentes se encuentran expuestos a notables y distintos riesgos psicosociales que dificultan no sólo sus procesos de ajuste psicosocial sino también la capacidad de responder adecuadamente al estrés. En el análisis sistemático realizado con relación a los estudios sobre RE mediante terapias de tercera generación se observó que en promedio el 43,75% de los participantes en los estudios eran adolescentes y jóvenes.

En el análisis realizado se refleja que la mayoría de los estudios, comúnmente se presenta en población entre los 10 a 30 años, pues están evidentemente expuestos a esta problemática, por lo general tienen una situación de riesgos frecuentes con relación a medio ambiente estresor, familias desprotectoras, negligentes y disfuncionales, ambientes escolares desprotectores, contexto social susceptible a influencias externas y vulnerabilidad implicada en el comportamiento y la conducta.

Ligado a lo anterior, es relevante indicar que lo que genera cometer acciones irascibles, es principalmente debido al ambiente y sobre todo cuando no se tiene conocimiento alguno de los filtros que podemos tener sobre nuestras emociones, aún más en esta etapa de la vida en donde los niños y adolescentes son más susceptibles, como se mencionaba en el marco teórico:

El impacto de la maduración, los niños cercanos a los dos años empiezan a ser capaces de hablar, de comprender emisiones verbales y han conseguido considerables mejoras en su desarrollo motriz y cognitivo. El cambio con la edad ocasiona grandes diferencias que afectarían a la ejecución motriz, al control de la atención, a las posibilidades de resolver problemas y de anticiparse a ellos, así como a la probabilidad de resolverlos verbalmente (Adrián y Clemente, 2004, p.2).

Es decir que entre las edades más jóvenes las emociones no están bien reguladas, debido a esto se actúa de manera inadecuada, es allí en donde la RE juega un papel importante, aun mas como se evidencio en la revisión de la literatura mencionada con anterioridad, las terapias de tercera generación han sido de gran ayuda para que los jóvenes sepan manejar sus emociones de manera adecuada y en pro a las situaciones.

De acuerdo a Sousa (2014) el cerebro de los jóvenes ha reaccionado ante la exposición en diferentes contextos y situaciones cambiando su funcionamiento y su organización para acomodarse al enorme conjunto de estímulos que se dan a través del entorno. Aclimatándose a estos cambios, el cerebro reacciona de diferentes formas según el estímulo, la activación emocional y la novedad presentada. Así mismo, el estudio de Álvarez (2012) expresa que una manera de responder ante los acontecimientos se muestra a través de las emociones. Se dice que no existe forma correcta o incorrecta ante una emoción pero si es necesario gestionarla para no caer en la impulsividad (como se citó en Castañeda, 2018).

En ese sentido, se ha encontrado en el marco de esta revisión sistemática que la RE tendría un papel mediador entre la impulsividad y la depresión en adolescentes (Acremont y Van der Linden como se citó en Estevez, Herrero, Sarabia y Jauregui, 2014, p.283).

En contraste, el estudio de los autores Estévez, Herrero, Sarabia y Jauregui (2014), expone que en las adicciones con sustancias, se ha encontrado mayor probabilidad de abuso de las mismas en jóvenes con mala RE, esto es debido un mal manejo de las emociones lo que conlleva a las personas a ser consumidores de una gran variedad de alucinógenos encontrados en diferentes lugares y de fácil acceso. En los resultados de la presente investigación, un artículo de los autores Páez y Montesino (2019), investigan las claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones, mediante un estudio descriptivo. Allí se encontró que estudios empíricos

publicados hasta la fecha muestran una mayor efectividad de ACT en comparación con el tratamiento usual en policonsumidores o consumidores de opiáceos. De igual forma en pacientes con dependencia alcohólica y consumidores de cigarrillo.

De este modo la terapia ACT, una de las terapias de tercera generación es influyente en cuanto a la población consumidora, por medio de su tratamiento para la reducción del consumo de alucinógenos. Es aquí en donde se hace referencia en la importancia de un buen manejo y RE, debido a la susceptibilidad que presentan aquellas personas que no tienen un buen manejo de las mismas.

Desde la perspectiva relacionada con los estudios del análisis sistemático y del marco teórico, se abordan aspectos relacionados con la conceptualización, variaciones, evidencias y efectividad en tratamientos e intervenciones de las diferentes problemáticas y poblaciones, en estos análisis se evidencia la ejecución de técnicas mediante terapias de tercera generación con respecto a las problemáticas presentadas y se visualiza la eficacia de las intervenciones y los resultados positivos con respecto a estas.

Las investigaciones del análisis en este estudio y similarmente con el marco teórico, aportan información precisa, en el caso de los jóvenes y adolescentes, en donde se evidencia que la mala RE ha sido considerada un factor que aumenta el riesgo de un amplio rango de respuestas psicopatológicas (McLaughlin, et al 2014, p.283), en cuanto a problemas de conducta, entre otros. Este sentido, la RE tiene un papel de mediador entre la impulsividad y la depresión en adolescentes (Acremont et al 2014, p.283). En los resultados encontrados y precisamente en el estudio realizado por Reyes (2016) sobre el impacto del modelo integrativo de RE grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada, se evidencia que el resultado obtenido de este estudio fue significativo, ya que la reducción de la DE y la evitación experiencial fue notable en el grupo que recibió el modelo integrativo de regulación

emocional. Es decir que las terapias de tercera generación para la RE son de gran influencia ante la disminución de sintomatología psicopatológica.

Así, en el resultado de los análisis de la revisión de este estudio y la base teórica, se evidencia diferentes factores de riesgo en la RE, ya que se ha visto que la problemática influye en las emociones que se sienten con respecto a la situación y la modulación de la respuesta emocional en aspectos conductuales, fisiológicos y experienciales, Según Reyes y Tena (2016). La RE es el proceso a través del cual los individuos influyen en las emociones que experimentan y la forma en que las expresan, con ellos mismos y otras personas (como se citó en Alcázar y Hernández, 2018, p.97). Lo anterior se asemeja con la expresión de estados emocionales en adolescentes y adultos jóvenes ya que estos presentan ciertas emociones impulsivas, cambios en el estado de ánimo y demás sentimientos difíciles de controlar dando como resultado respuestas emocionales inadecuadas.

Conceptualización de RE mediante terapias de tercera generación

Se evidencia que las investigaciones centradas al fenómeno de RE mediante terapias de tercera generación generalmente lo describen como “un proceso que implica el monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales con la finalidad de acceder a las propias metas” (Marín, Robles, González y Andrade, 2012, p.2).

A diferencia de los resultados de este estudio con el marco teórico, se encontró que en los años 2015 y 2017 no hay mayor relevancia en el número de publicaciones respecto a la RE mediante terapias de tercera generación. Además se contrasta con la investigación que se encontró de Fernández, Molinari, Colombo, Riva, Botella y García (2018), quienes estudiaron la prevalencia de RE como factor transdiagnóstico en psicoterapia en relación a variables como emociones, intervención y tratamiento.

Por otra parte, a través del instrumento y el cuerpo de este trabajo, se dice que es un tema relativamente nuevo, que se ha ido incrementando el número de estudios con el paso del tiempo, especialmente desde el año 2018, incluso en muchas publicaciones se mantiene el mismo tipo de investigación que corresponde a estudios descriptivos, los cuales vienen trabajando la regulación emocional mediante terapias de tercera generación en lo relacionado a variables con respecto a intervenciones y tratamientos.

Por el contrario, Fernández et al (2018), continúan el estudio del fenómeno de la RE como factor transdiagnóstico en psicoterapia en donde exponen algunos de los principales desarrollos que se han elaborado en los últimos años respecto a la RE, con el objetivo de trazar los puntos fuertes y sobre todo las debilidades que deben afrontarse tanto en materia de investigación como en la práctica aplicada, desde el 2018 se emplea este tipo de estudios con más fuerza sobre la temática de RE.

El estudio de Castañeda (2018) define la clasificación de las emociones, la RE y la relación efectiva de las diferentes técnicas del manejo de conducta, el cual coincide con las investigaciones de Alcázar y Hernández (2018) los cuales afirman algunas características propias de la RE y la influencia de terapias de tercera generación en las emociones experimentadas.

Por otra parte, dentro de la revisión sistemática de este estudio, en la figura 4 se destaca que el estudio de RE mediante terapias de tercera generación se enfatiza en describir algunas características y conclusiones del fenómeno, por medio de los porcentaje que refleja dicha tabla, en donde permite identificar que los estudios giran en torno a diversos propósitos, en cuanto al tratamiento de la población con el 15% y la eficacia del tratamiento de las terapias de tercera generación con el 29%, siendo este el porcentaje mayor dentro de la tabla,

lo cual quiere decir que las terapias de tercera generación para el tratamiento de diversidad de necesidades en cuanto a RE ha sido efectiva.

Relevancia de la RE mediante terapias de tercera generación en los distintos países

A partir de los resultados se encuentra que Latinoamérica es el continente con mayor relevancia en el estudio de terapias de tercera generación para RE, en cuanto a la incidencia de estudios en el rango de edades de 10 a 20 años este rango de edades, y especialmente Colombia ya que es el país que más recurre al estudio de esta problemática, esto se evidencia en la figura 1 de este estudio, el cual indica que el 25% de los estudios hacen referencia a este país y los otros se dispersan en los países latinoamericanos.

Así mismo, España aporta el 31% de los estudios sobre RE mediante terapias de tercera generación en donde se identifica la importancia de estudiar la tendencia de la problemática en base a las características tales como conceptualización, bases teóricas, técnicas, intervención y tratamiento en diferentes poblaciones y contextos, siendo este porcentaje un poco bajo a comparación de los estudios realizados en diferentes países latinoamericanos.

Además, se encuentra en algunos de los estudios realizados en Colombia que hay un abordaje teórico y literario con referencia a aspectos históricos y evidencia relacionada con la efectividad basada en la RE mediante terapias de tercera generación. Según Gross y Thompson (2007) en uno de los estudios de esta revisión refieren que la RE puede ser deliberada y controlada e implica un esfuerzo consciente al inhibir una conducta de enojo en un conflicto interpersonal; o automática e inmediata, como cambiar el foco atencional de una imagen angustiante (como se citó en Medrano, Franco, Flores y Mustaca, 2019).

Así mismo, países como Argentina y Ecuador a pesar de aportar el 18% de los estudios de RE mediante terapias de tercera generación, presentan investigaciones en donde se identifica la importancia de estudiar la tendencia de esta problemática en base a sus características tales como técnicas, intervención y tratamientos en las diferentes poblaciones afectadas.

La relación existente entre marco teórico y los resultados en este estudio, según Hayes (2004) concuerda con las terapias de tercera generación, sobre la conducta ya que se fundamenta en aproximaciones empírica, se basan en evidencias y se enfocan en el aprendizaje y cambio conductual a través de intervenciones y tratamientos respecto al problema presentado, esto se ve reflejado en la asociación que se realiza en el análisis de los artículos, porque indican la importancia de las terapias de tercera generación con respecto a la RE y la eficacia que se evidencia en los resultados obtenidos respecto a los tratamientos e intervenciones ejecutadas en los diferentes estudios.

Contextos y medios asociados a la RE mediante terapias de tercera generación

Respecto a los contextos implicados se observó en la revisión sistemática, que el ámbito familiar no se estudia, debido que los autores se encargan de precisar en los comportamientos o conductas de RE únicamente en contextos educativos, contextos mediante la ruptura de relaciones de pareja y trastornos psiquiátricos (Alcázar y Hernández, 2018; Reyes, 2016), ignorando otros campos, donde tal vez se puede presentar desregulación emocional.

Por el contrario, se evidencia que el contexto con más estudios sobre RE es a nivel interventivo para tratar trastornos como ansiedad generalizada (Reyes, 2016), trastornos de ansiedad (Moreno, 2016; Martínez, Piqueras y Salvador, 2017) trastorno límite de

personalidad (Vásquez, 2016), en el contexto de psicoterapia (Valdivieso y Macedo, 2018; Fernández et al, 2018), en donde se puede identificar que las terapias de tercera generación sirvieron de gran aporte para estas problemáticas.

Así mismo como se mencionó al inicio los centros educativos también muestran fuerte incidencia en el fenómeno como se evidencio en el marco teórico en el contexto educativo se encuentra la investigación de (Palacios, 2010), está se basó en revisar el estado del conocimiento, y analizar la importancia de la escuela que sirve para los estudiantes como base en las emociones y en el desarrollo de la creatividad, en este estudio se destacaron las emociones aprendidas. Los resultados apuntaron a que es importante educar las emociones en los primeros años de vida ya que la mayoría de los problemas actuales se inician en la infancia, así mismo en los resultados se puede identificar como por ejemplo en el estudio de (Andrade y Portillo, 2019), en donde investiga la relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados, dentro de sus resultados se evidencia que manejar sentimientos y emociones se relaciona con la regulación y expresión emocional, así, quien aprehende afectivamente a explorar su vida emocional tiene mejores habilidades para identificarlas, implementarlas y expresarlas al momento de tomar decisiones, es por esto que el contexto educativo es de gran importancia en la vida de las persona ya que en él es donde se desarrolla varias pautas para la vida por esto es importante la educación de las emociones en las aulas educativas.

De igual forma otro contexto que arrojó los resultados de la revisión sistemática fue, tomando como ejemplo la investigación (Rodríguez y Valero, 2015), en donde investigan Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas, dentro de los resultados se estableció que las terapias de tercera generación en especial la intervención ACT ratifica su validez y efectividad para convertirse en una

herramienta importante en el trabajo psicológico en el ámbito del deporte de rendimiento en cuanto a la preparación de los atletas tanto en entrenamiento como en competencia.

Tipo de población en las investigaciones de RE mediante terapias de tercera generación

Sobre los datos obtenidos de las poblaciones estudiadas de cada uno de los artículos, se halló que la población entre 10 a 30 años la cual es el objeto de estudio que comúnmente se encuentra en las investigaciones de RE mediante terapias de tercera generación. Así mismo se muestra en el marco teórico que los estudios guardan congruencia con lo anterior, ya que va en torno a estudiar población de adolescentes y jóvenes la cual presenta mayor incidencia en este tipo de problemáticas.

Con lo anterior, cabe ilustrar que la edades comprendidas entre diez y veinte años correspondientes a la etapa de niñez y adolescente duplican con el 31,25%, a la etapa joven adulta de 20 a 30 años, así mismo la incidencia de estudios en este rango de edades, se relacionan con Latinoamérica, siendo este el continente con mayores estudios sobre el fenómeno. En efecto, Colombia contiene 3 estudios referentes a intervenciones de terapias de tercera generación y su efecto en niños y adolescentes.

Por otro lado, la etapa adulta clasificada por las edades que se muestran en la tabla 5, igualmente muestran que Latinoamérica es el continente de mayores estudios en relación a estas edades. Por el contrario, en Europa no tiende a investigar este fenómeno en estas edades. De igual manera, la población de treinta años en adelante el 18,75%, dos publicaciones pertenecen a Latinoamérica, en los países como Argentina y México y una investigación pertenece a Europa específicamente a España.

Por ende, bajo el porcentaje de investigaciones que enfatizan en poblaciones diferentes a los adolescentes y jóvenes adultos, sin decir que no sea menos importante este

tipo de población, sino que se amplíen nuevos espacios de conocimiento sobre RE mediante terapias de tercera generación con población adulta donde se indague desde diferentes contextos y problemáticas permitiendo generar avances o nuevos aspectos que ocurran en el fenómeno.

Métodos y tipos de estudio para RE mediante terapias de tercera generación

La lectura total que se realizó para el objetivo de este estudio, manifiesta algunas limitantes, como por ejemplo que algunas investigaciones no aportaban suficiente información frente al tipo de estudio, por esta razón se procedió a asignarlo de acuerdo al pilotaje de información que se generaba de todos los artículos.

Los tipos de estudio que se encontraron en las unidades de análisis para esta revisión y en contraste con las investigaciones del marco teórico, poseen una relación significativa ya que la información obtenida en el marco teórico muestra estudios tanto cuantitativos como de análisis documental con el fin de observar y determinar variables conceptuales, instrumentos, estrategias de intervención y tratamientos concernientes a la problemática. En contraste, la figura 3 de los resultados en esta revisión, resalta que la mayor incidencia de estudios está realizados a través de estudios descriptivos, para indagar acerca de la prevalencia de la RE mediante terapias de tercera generación frente a variables conceptuales con referencia al contexto, edad y problemáticas presentadas.

Instrumentos relevantes en los estudios de regulación emocional mediante terapias de tercera generación

Entre los diferentes instrumentos empleados para estudiar las situaciones DE, como se mencionó anteriormente los estudios descriptivos tuvieron un 56% del tipo de

investigación frecuente utilizado en las investigaciones de esta revisión sistemática, por ende el mayor porcentaje de estudios utilizados, como se evidencia en la tabla 6, fue de 1 a 20 estudios con el 25% del total de los artículos recopilados para la presente investigación.

En cuanto a los estudios cuantitativos con intervención como por ejemplo en el estudio realizado para evidenciar el efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas se emplearon como instrumentos de medición el test de los 3000 m y el Cuestionario de Aceptación Acción (AAQ). La intervención en ACT se realizó en cuatro sesiones en las que se desarrollaron los contenidos definidos por los autores de la intervención (Wilson y Luciano, 2002). Así mismo en la investigación realizada sobre intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de RE en la predicción de la agresividad, utilizaron el Cuestionario de Agresión (CA) (Buss y Perry, 1992) y la Escala de Intolerancia a la Frustración (EIF) (The Frustration Discomfort Scale, Harrington, 2005), para evaluar las relaciones entre la regulación emocional cognitiva y la intolerancia a la frustración.

En sumas los instrumentos mayormente utilizados fueron estudios para las investigaciones descriptivas, para poder realizar un análisis de la literatura y así generar resultados de las investigaciones ya establecidas.

En la revisión sistemática de este estudio, también se evidencia la implementación de programas para la RE mediante terapias de tercera generación, que cuenta con las categorías sobre emociones, técnicas y conductas disruptivas en la salud mental de los individuos. otros instrumentos generaban escalas de dificultades de regulación emocional a través de variables relacionadas con rechazo de las emociones, dificultades para mantener la conducta orientada a una meta, falta de conciencia emocional y falta de claridad emocional con el fin de detectar las problemáticas para ejecutar las técnicas y tratamientos adecuados.

En contraste, los instrumentos que implementan los estudios expuestos en el marco teórico, los utilizaban mediante análisis, descripción y prácticas sobre RE mediante terapias de tercera generación, tratando de brindar información sobre los conceptos claves de esta problemática, sus implicaciones en la RE y la influencia técnicas y tratamientos basados en terapias de tercera generación.

Con lo anterior, la relación con el marco teórico denota que los instrumentos diseñados para obtener la información, eran estructurados y moldeados en la construcción de factores de riesgo, técnicas, intervención, tratamientos, efectos entre otros. Esto da relevancia a continuar en la creación de revisiones actuales e innovadoras sobre la problemática presentada.

Finalmente, Medrano, Flores y Mustaca (2019) en uno de los estudios ofrecen diversos aportes frente a las prácticas de los instrumentos. Pues este estudio a diferencia de otros enmarca la disposición, evaluación y análisis de diferentes aspectos como la agresión, la intolerancia a la frustración y la RE con el propósito de hallar soluciones efectivas mediante terapias de tercera generación.

Conclusiones

Por medio de la lectura sistemática de los 16 artículos referentes a la RE mediante terapias de tercera generación, se concluía que era un fenómeno nuevo, aun así en los últimos cinco años, se evidencia que cada vez es mayor la prevalencia e incidencia del fenómeno y es ejercido desde diferentes contextos, por ejemplo: en el contexto educativo, en el contexto terapéutico, en enfermedades psiquiátricas, en el ámbito del deporte, en la ruptura de relaciones de pareja y en el control de adicciones.

La prevalencia de estudios e investigaciones se encuentra comúnmente en los países latinoamericanos con el 69%, uno de ellos es Colombia quien es el número uno en los estudios de RE mediante terapias de tercera generación estos se han desarrollado a través de corte descriptivo, dicha prevalencia corresponde al 25% del total de los estudios latinoamericanos hallados en esta revisión, a comparación con el resultado total de los demás países Europeos. Sin embargo, se logra evidenciar que España, es el único país Europeo en presentar investigaciones frente a esta temática y ocupa el segundo puesto en estudiar el fenómeno, el 31% de estudios en este país muestran su interés por investigar acerca de RE mediante terapias de tercera generación.

Por otra parte queda comprobado que las investigaciones frente a la temática de RE mediante terapias de tercera generación mostraron ser eficaces como se muestra en la Figura 4 con el 29%, esto se da debido a que aportan significativamente a los problemas de RE en el contexto educativo, son de gran ayuda en el contexto terapéutico, son influyentes en cuanto a la reducción de sintomatología en enfermedades psiquiátricas, sirven de aporte en el ámbito del deporte en cuestión de rendimiento, brindan apoyo en ruptura de relaciones de pareja y

sobre todo en el control de adicciones, logrando así validar uno de los objetivos específicos de la presente investigación.

Además, se resalta la importancia de abordar la problemática y generar estado actual, ya que para el campo de la psicología se ve fuertemente implicado los modelos de RE desde diferentes variables como contexto y edad. Igualmente se podría suponer entonces que la información adquirida a través de los 16 artículos, es más general que a diferencia de la revisión que realizan Zambrano, Camargo, Jerez, Gómez y Perea Gil (2018), por haberse enmarcado en analizar bibliométricamente intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en iberoamérica y Europa. En efecto, esta revisión permite conocer el fenómeno a nivel contextual y de poblaciones de la temática, ampliando el rango de fechas y otros componentes que se creen que son importantes para detallar el estado actual de las investigaciones como: tipos, métodos, muestra y población que los estudios que utilizan para el desarrollo de sus investigaciones.

Cabe señalar que para el cumplimiento del objetivo general de este estudio, el 100% de la información hallada en los 16 artículos, fue directamente al fenómeno, algunos de los artículos analizados muestran, varios estudios se relacionaban en diferentes bases de datos, esto generó la reactivación de la búsqueda en esas bases y así hallar artículos que no se encontraran repetidos para incluirlos en la Matriz de análisis (Anexo 2), y así determinar el estado actual de las investigaciones realizadas sobre RE mediante terapias de tercera generación entre los años 2014 y 2019.

Respecto al alcance de esta investigación, se espera que aporte nuevos caminos y conocimientos para dicho fenómeno sobre el desarrollo de la eficacia que las terapias de

tercera generación brindan a distinta población y contextos. Por tanto, es necesario conocer la necesidad y el alcance que están llevando las investigaciones actualmente sobre RE mediante terapias de tercera generación y así los investigadores futuros puedan llegar a determinar adecuadamente cuáles son los aportes de las mismas a la población.

Del mismo modo se logra evidenciar y reconocer el nivel de investigación de las terapias de tercera generación, como se muestra en la figura 1 el incremento de investigaciones en dos años simultáneos, el cual aumenta desde el año 2017 al 2018, generando el 31% en investigaciones sobre la RE mediante terapias de tercera generación asociado a los países, se puede decir que en el año 2018 se evidencia un incremento significativo de investigaciones sobre esta temática y en el 2019 hubo una disminución del 12%, es decir que aún es un tema relevante nuevo y aún está en auge de crecimiento.

Como se ha ido mencionando a lo largo de la discusión, se logró establecer la tendencia temática de estudios sobre RE mediante terapias de tercera generación, las cuales se inclinan mayormente frente a el tratamiento e intervención de la población como: niños, adolescentes, jóvenes adultos y adultos, en distintos contextos, bien sea, educativo, deportivo, psicoterapéutico, en el control de adicciones y tratamiento de enfermedades psicopatológicas.

Aunque muchas investigaciones han recurrido a los auto informes para recopilar información acerca de la RE mediante terapias de tercera generación, cada vez se está justificando ampliar fuentes y métodos de obtención, con el fin de aportar mayor precisión acerca de qué es, cómo y por qué se presenta DE en las diferentes poblaciones y sobre todo

la apropiación continúa del tema para abordarlo continuamente en las diferentes intervenciones y tratamientos mediante terapias de tercera generación.

Finalmente, el marco teórico y los resultados obtenidos en este estudio, reflejan la repetición de instrumentos para indagar la RE mediante terapias de tercera generación únicamente respecto a efectos, consecuencias, factores de riesgo, estrategias de intervención y tratamientos apropiados para resultados efectivos, pues se crea la necesidad de innovar y así realizar más revisiones sistemáticas, tomando en cuenta las recomendaciones que se dan a continuación.

Recomendaciones

De acuerdo a los hallazgos de esta revisión mediante las mismas recomendaciones que daban los artículos, se guarda congruencia en sugerir para futuras investigaciones, realizar propuestas de intervención dirigidas a diferentes tipos de edades, población, muestra y al desarrollo de otros tipos de investigación ya que la mayoría de estudios encontrados son de corte descriptivo.

En cuanto a la baja RE, es interesante examinar esta problemática para ampliar el concepto de este fenómeno y sus fuertes impactos en la actuación del mismo, pues se espera que futuros investigadores estudien profundamente los efectos negativos que esta produce en la población.

Por último, se recomienda para futuras investigaciones realizar un estudio más a fondo, ya que esta fue una revisión sistemática de 16 artículos encontrados en un intervalo de tiempo de 5 años, por ende es recomendable aumentar la cantidad de investigaciones científicas para lograr ampliar aún más la visión que se tiene sobre la RE mediante terapias de tercera generación.

Referencias

- Castañeda Cedeño, S. (2018). *Aplicacion de tecnicas de Regulacion emocional en estudiantes de quinto año de EGB que presentan conductas disruptivas en el aula. Barcelona: Universidad Nacional de Educacion*. Obtenido de <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/667/1/TFM-OE-82.pdf>
- Martínez Escribano, L., Piqueras, J., & Salvador, C. (2017). *Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena ("mindfulness") para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes una revisión sistemática. Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 445-463. Obtenido de <https://search.RIUMA.com/openview/1f6de177c8d6dc54f29b3f1d9f26b581/1?pq-origsite=gscholar&cbl=966333>
- Medrano, L., Franco, P., Flores Kanter, P., & Mustaca, A. (2019). *Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad. Suma Psicológica*, 19-27. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v26n1/0121-4381-sumps-26-01-19.pdf>
- Zambrano Hernández, S., Camargo Hernández, L., Jerez Castiblanco, J., Gómez Padilla, G., & Perea Gil, L. (2018). *Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en Iberoamérica y Europa. Revista diversitas-Perspectiva en Psicología*, 83-96. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v14n1/1794-9998-dpp-14-01-00083.pdf>
- Adrian, J., & Clemente, R. (2004). *Evolucion de la regulacion emocional y competencia social. Revista electronica de motivacion y emocion*, 7(17 - 18). Obtenido de <http://reme.uji.es/articulos/avillj3022608105/texto.html>

- Alcázar Zapata, D., & Hernández Brussolo, R. (2018). *Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja*. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 95-108.
- Amezquita, J. (2017). *Regulación emocional y aprovechamiento escolar*. Obtenido de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/9664/1/AmezquitaJainer_2017_RegulacionEmocionalAprovechamiento.pdf
- Andrade Salazar, J., & Portillo Sandoval, J. (2019). *Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia*. *Psicogente*, 1-23. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n42/0124-0137-psico-22-42-00083.pdf>
- Bianchi Salguero, J., & Muñoz Martínez, A. (2014). *Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica*. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 83-93. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n2/v8n2a07.pdf>
- Cabanach, R., Gonzalez, L., & Corras, T. (2018). *Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia*. *Universitas Psychologica*, 17(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/647/64755019014/64755019014.pdf>
- Carrillo, M. (2014). *Mindfulness Sencillamente*.
- Carvajal Carrascal, G., & Clara Castillo, C. (2009). *Soledad en la adolescencia análisis del concepto*. *Sistema de Información Científica*, 281-296.
- Clare, J., & Eiroa, F. (2018). *Positive visual reframing: A randomised controlled trial using drawn visual imagery to defuse the intensity of negative experiences and regulate emotions in healthy adults*. *Anales de Psicología*, 34(2). Obtenido de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282018000200019&lang=es

Cortes, L., Cuellar, Y., Gonzalez, P., & Gualteros, D. (2015). *Diseño y validación de un programa de autoregulación emocional para prevenir la ideación suicida en la infancia y adolescencia*. Bogotá, Colombia: Contextos Revista. Obtenido de <http://www.contextos-revista.com.co/Revista%2015/Con15-Art4.pdf>

Diaz, D., Cruzat, C., Jimenez, T., Martinez, P., Saravia, S., & Ulloa, V. (2019). *Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos*. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(1). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232019000100075&lang=es

Estevez Gutierrez, A., Herrero Fernandez, D., Sarabia Gonzalvo, I., & Jauregui Bilbao, P. (2014). *El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, el uso abusivo de internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes*. *Adicciones*, 282-290.

Fernández Álvarez, J., Guadalupe, M., Desirée, C., Giuseppe, R., Botella, C., & Garcia Palacios, A. (2018). *La regulación emocional como factor transdiagnóstico en psicoterapia: luces y sombras de un campo en desarrollo*. *Revista de Psicoterapia*, 17-35. Obtenido de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/180447/62286.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Garrido, L. (2006). *Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>

- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J., & Klein, P. (1980). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Martinez Roca.
- Guirao Goris, S. (2015). *Utilidad y tipos de revisión de literatura*. *Revista de enfermería*, 9(2). Obtenido de <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/495/guirao>
- Hayes, S. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida*. Oakland: Desclee de Brouwer.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso*. New York: Desclee de Brouwer.
- Hernández Sampieri, R. , Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V. Obtenido de https://campusvirtual.univalle.edu.co/moodle/pluginfile.php/1184249/mod_resource/content/1/Sampieri%20y%20Baptista%205ta%20Edicion.pdf
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*, 534. Recuperado el 28 de Agosto de 2019, de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hervas, A. (2017). *Desregulación emocional y trastornos del espectro autista*. *Revista neurol*. Obtenido de <https://pdfs.semanticscholar.org/1810/098937b98a84b7ff2c357c0b6ee995967385.pdf>
- Hervas, G., & Jodar, R. (01 de Julio de 2008). *Adaptación al castellano de la Escala de dificultades en la Regulación emocional*. *Clinica y salud*, 19(2), 141. Recuperado el 03 de 10 de 2019, de <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>

- Khakpoor, S., Saed, O., & Armani, A. (2019). *Emotion regulation as the mediator of reductions in anxiety and depression in the Unified Protocol (UP) for transdiagnostic treatment of emotional disorders: double-blind randomized clinical trial. Trends Psychiatry Psychother, 41(3)*. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892019000300227&lang=es
- Limonero, J., Gomez Romero, M. J., Fernandez Castro, J., & Sabado, J. T. (2013). *Influencia de la inteligencia emocional percibida y la impulsividad en el abuso de cannabis en jovenes. Ansiedad y Estrés, 223-234*.
- Limonero, J., Sábado, J., Fernández, J., Gómez, J., & Ardilla, A. . (2012). *Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. Behavioral Psychology, 20(1)*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Joaquin_Limonero2/publication/234139556_Resilient_coping_strategies_and_emotion_regulation_predictors_of_life_satisfaction_Estrategias_de_afrontamiento_resilientes_y_regulacion_emocional_predictores_de_satisfaccion_con
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud*.
- Marin , M., Robles, R., Gonzalez, C., & Andrade, P. (2012). *Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. Salud mental, 35(6)*. Obtenido de http://scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000600010

- Marino, J., Silva, J. D., Luna, F. G., & Acosta Mesas, A. (2014). *Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional*. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 55-65. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4395/439542517006.pdf>
- Marquez , M., Izal , M., Montorino, I., & Losada, A. (2008). *Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta*. *Psicothema*, 20(4). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720417.pdf>
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz , A., & Pereno, G. (2013). *Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina*. *Psykhé (Santiago)*, 22(1). Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-22282013000100007&script=sci_arttext
- Moreno Coutiño, A. (Julio de 2012). *Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena /Mindfulness*. *Revista Internacional de Psicología*, 12(01). Recuperado el 10 de Octubre de 2019, de <file:///C:/Users/Paola%20Bermudez/Downloads/66-256-2-PB.pdf>
- Moreno de la Torre, V. (2016). *Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivoconductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad*. *Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Facultat de Psicologia*. Obtenido de https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2016/169278/Informe_Victor_Moreno_1196727_DDD.pdf
- Navarro Leis, M., & Lopez Hernandez, M. (2013). *Terapias cognitivo conductuales para el tratamiento de los trastornos de personalidad*. *Accion Psicologica*, 33-44.

- Páez Blarrina, M., & Montesinos Marín, F. (2019). *Claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones. Análisis y modificación de conducta*, 1-24. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7203416>
- Palacios, Y. (Diciembre de 2010). *Educación emocional y creatividad en la I y II etapa de educación básica. Revista de Investigación*, 34(71). Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142010000300013&lang=es
- Perez Diaz, Y., & Guerra Morales , V. (2014). *La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente . Revista Cubana de Pediatría*, 86(3). Recuperado el 1 de Octubre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312014000300011&lang=es
- Piqueras , J., Ramos , V., Martinez , A., & Oblitas , L. (Diciembre de 2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Rendon, M. (Abril de 2008). *Regulacion de ira, tristezas y norma subjetiva en una muestra de escolares. Obtenido de bdigital UNAL:* http://bdigital.unal.edu.co/1647/1/Tesis_Mar%C3%ADa_Isabel_Rend%C3%B3n.pdf
- Reyes Ortega, M. A. (2016). *Impactos del modelo integrativo de regulacion emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizado. Enseñanza e Investigación en Psicología*, 9-20. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248180002.pdf>

- Rodríguez Salazar, M., Valero Ballesteros, Á., & . (2015). *Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas*. *Revista Costarricense de Psicología*, 97-111. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132015000200096&lang=es
- Ruiz Sánchez, L., & Callejón Ruiz, Z. (2014). *Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores: una revisión de la literatura*. *Psychology, Society, & Education*, 113-124. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360224>
- Salguero, J., Fernandez Berrocal, P., Ruiz Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (Diciembre de 2011). *Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia*: El. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 2. Recuperado el 01 de Octubre de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129322659005.pdf>
- Salvador, M. (2009). *El trauma Psicológico: un proceso neurofisiológico con consecuencias psicológicas*. *Revista de Psicoterapia*, 5-16.
- Santana, L., Feliciano, L., & Santana, J. (2013). *Madurez y autoeficiencia vocacional en 3º y 4º de ESO bachillato y ciclos formativos*. *REOP*, 24(3). Obtenido de <file:///C:/Users/Paola%20Bermudez/Downloads/11251-16376-1-SM.pdf>
- Uriarte, J. (2005). *En la transición a la edad adulta. los adultos emergentes*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 145-160.
- Valdivieso Jiménez, G., & Macedo Orrego, L. (2018). *Neurociencias y psicoterapia: mecanismo topdown y bottom-up*. *Rev Neuropsiquiatria*, 183-195. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n3/a06v81n3.pdf>

- Valqui Olivarez, A. (Agosto de 2011). *Inteligencia emocional y su relacion con el clima social escolar en los estudiantes del nivel secundario de la institucion educativa N° 00815 de Carrizal*, año 2011. Peru: Creative Commons Atribucion .
- Vargas, M., & Muñoz, A. (2013). *La regulacion emocional; precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. Psicologia USP*, 225-240. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Vásquez Dextre, E. (2016). *Terapia Dialéctico Conductual en el trastorno límite de personalidad: el equilibrio entre la aceptación y el cambio. Revista de Neuro-Psiquiatría*, 108-118. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n2/a05v79n2.pdf>

Anexos

Anexo 1. Matriz de análisis (funciones de cada indicador)

<i>Categoría</i>	Concepto	Subcategoría	Concepto
<i>Datos de identificación</i>	Todo aquel elemento necesario para contextualizar la investigación en un espacio tiempo determinado.	Título del artículo	Texto publicado en un periódico, una revista o un libro, generalmente breve, que trata sobre un tema desde un punto de vista objetivo.
		Año	Es el periodo anual en el cual se realiza la publicación.
		Autor/es	Nombre(s) de investigador(es) que aportaron a la generación de los artículos.
<i>Propósito de las investigaciones</i>	Elementos que permiten delimitar el contexto en el que se fue desarrollada la investigación	País	Nombre del país donde desarrollaron las investigaciones.
		Base de Datos	Lugares donde se buscaron los artículos de investigación.
		Palabras Clave	Datos importantes que le permiten al lector contextualizar sobre el contenido del artículo.
	Características que permiten conocer información relevante del artículo de manera clara y concreta	Objetivo del estudio	Es el fin o meta que se pretende alcanzar en un trabajo de investigación. También indica el propósito por el que se realiza la investigación del artículo.
		Tipo de investigación	Metodología de investigación utilizada para estudio de la problemática.
	Todos los elementos de investigación necesarios		Edades de la Población

<i>Aspectos Metodológicos</i>	para generar conocimiento científico		
<i>Resultados encontrados</i>	El resultado de un estudio es en otras palabras una investigación o informe que supone el trabajo con datos ya existentes en pos de obtener nuevos resultados sobre ellos.	Resultados Del Estudio	Datos importantes que se generaron como resultados de la investigación.
<i>Aspectos teóricos</i>	Planteamientos o profundización teórica de cada uno de los artículos, clasificación, delimitación, marco teórico o aspectos centrales sobre conceptos del fenómeno de estudio	Planteamiento central	Aspectos que dan cierre, en cuantas recomendaciones, limitaciones, discusiones y otros aspectos que se pueden concluir de la investigación. Fundamento teórico de cada investigación, conceptos, clasificación, área o enfoques teóricos.

Anexo 2. Matriz de análisis (Excel) con cada categoría y subcategoría

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Datos de identificación						
N°	Título artículo	Referencia del artículo	Año	Autor/es	País	Base de datos
1	Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en iberoamérica y Europa	Zambrano Hernández, S., Camargo Hernández, L., Jerez Castiblanco, J., Gómez Padilla, G., & Perea Gil, L. (2018). Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en Iberoamérica y Europa. Revista diversitas-Perspectiva en Psicología, 83-96.	2018	Sonia Zambrano Hernández-Lizeth Tatiana Camargo Hernández-Johana Caterine Jerez Castiblanco - Geraldine Lizeth Gómez Padilla - Laura Fernanda Perea Gil	Colombia	Scielo
2	Impactos del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada	Reyes Ortega, M. A. (2016). Impactos del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizado. Enseñanza e Investigación en Psicología, 9-20.	2016	Michel André Reyes Ortega	Mexico	Redalyc
3	Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores	Ruiz Sánchez, L., y Callejón Ruiz, Z. (2014). Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores: una revisión de la literatura. Psychology, Society, y Education, 113-124.	2014	Luis Jorge Ruiz Sánchez y Zaida Callejón Ruiz	España	Dialnet

N°	Título artículo	Referencia del artículo	Año	Autor/es	País	Base de datos
4	Neurociencias y psicoterapia: mecanismo topdown y bottom-up.	Valdivieso Jiménez, G., y Macedo Orrego, L. (2018). Neurociencias y psicoterapia: mecanismo topdown y bottom-up. Rev Neuropsiquiatria, 183-195.	2018	Glauco Valdivieso Jiménez y Luis Macedo-Orrego	Perú	Scielo
5	Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas	Rodríguez Salazar, M., Valero Ballesteros, Á., y. (2015). Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas. Revista Costarricense de Psicología, 97-111.	2015	María Clara Rodríguez Salazar Ángela Patricia Valero Ballesteros	Colombia	Scielo
6	Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica	Bianchi Salguero, J., & Muñoz Martínez, A. (2014). Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica. Psychologia. Avances de la Disciplina, 83-93.	2014	Javier M. Bianchi-Salguero y Amanda M. Muñoz-Martínez	Colombia	Scielo

Nº	Título artículo	Cita del artículo	Año	Autor/es	País	Base de datos
7	Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia	Andrade Salazar, J., y Portillo Sandoval, J. (2019). Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia. <i>Psicogente</i> , 1-23.	2019	José Alonso Andrade Salazar, Juan Gonzales Portillo Sandoval, Diego Alejandro Calle	Colombia	Scielo
8	Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad	Medrano, L., Franco, P., Flores Kanter, P., y Mustaca, A. (2019). Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad. <i>Suma Psicológica</i> , 19-27.	2019	Leonardo A. Medrano, Paul Franco, Pablo Flores Kanter, Alba Mustaca	Argentina	Scielo
9	Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivoconductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad.	Moreno de la Torre, V. (2016). Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivoconductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Facultat de Psicologia.	2016	Víctor Moreno de la Torre	España	UAB (Universidad autónoma de Barcelona)

Nº	Título artículo	Cita del artículo	Año	Autor/es	País	Base de datos
10	Aplicación de técnicas de regulación emocional en estudiantes de quinto año de EGB que presentan conductas disruptivas en el aula	Castañeda Cedeño, S. (2018). Aplicacion de tecnicas de Regulacion emocional en estudiantes de quinto año de EGB que presentan conductas disruptivas en el aula. Barcelona: Universidad Nacional de Educacion.	2018	Sofía Lorena Castañeda Cedeño	Ecuador	Repositorio unae (Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación)
11	Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional.	Marino, J., Silva, J., Luna, F., Acosta Mesas, A., y. (2014). Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional.	2014	Julián Marino Joaquín D. Silva Fernando G. Luna Alberto Acosta Mesas	Argentina	Redalyc
12	La regulación emocional como factor transdiagnostico en psicoterapia: Luces y sombras de un campo en desarrollo	Fernández Álvarez, J., Guadalupe, M., Desirée, C., García-Palacios, A., Giuseppe, R., y Botella, C. (2018). La regulación emocional como factor transdiagnóstico en psicoterapia: luces y sombras de un campo en desarrollo.	2018	Javier Fernández-Álvarez Guadalupe Molinari Desiree Colombo Azucena García-Palacios Giuseppe Riva Cristina Botella	España	Repositorio UJI (Repositorio de la universidad Jaume I).

Nº	Título artículo	Cita del artículo	Año	Autor/es	País	Base de datos
13	Terapia Dialéctica Conductual en el trastorno límite de personalidad: el equilibrio entre la aceptación y el cambio	Vásquez Dextre, E. (2016). Terapia Dialéctica Conductual en el trastorno límite de personalidad: el equilibrio entre la aceptación y el cambio.	2016	Edgar R. Vásquez-Dextre	Perú	Scielo
14	Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática	Martínez Escribano, L., Piqueras, J., y Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena ("mindfulness") para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes una revisión sistemática. Revista internacional de psicología clínica y de la salud, 445-463.	2017	Laura Martínez Escribano José A. Piqueras Ceú Salvador	España	Proquest
15	Claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones	Páez Blarrina, M., y Montesinos Marín, F. (2019). Claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones. Análisis y modificación de conducta, 1-24.	2019	Marisa Páez Blarrina Francisco Montesinos Marín	España	Dialnet
16	Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja	Alcázar Zapata, D., & Hernández Brussolo, R. (2018). Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja. Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales, 95-108.	2018	Diana Lizeth Alcázar Zapata Ricardo Hernández Brussolo	México	Scielo

CATEGORIA PROPÓSITO DE LAS INVESTIGACIONES

Propósito de las investigaciones			
Nº	Título artículo	Palabras claves	Objetivo del estudio
1	Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en iberoamérica y Europa	Análisis bibliométrico, terapia de aceptación y compromiso, niños y jóvenes.	El objetivo principal de este estudio es realizar un análisis bibliométrico de las publicaciones en intervenciones basadas en las terapias de tercera generación en niños y adolescentes durante los años 2011-2016.
2	Impactos del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada	Regulación emocional; Terapias de conducta de tercera generación; Trastorno de ansiedad generalizada; Terapia cognitivo conductua	El objetivo fue comparar la efectividad de un modelo integrativo de regulación emocional grupal.
3	Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores	Personas mayores, revisión, conciencia plena, terapia de aceptación y compromiso, activación conductual, terapia dialéctico-conductual.	El objetivo de este estudio fue analizar el grado de evidencia clínica de las Terapias Conductuales de Tercera Generación en la población mayor a través de una revisión de los estudios más relevantes en la literatura científica.
4	Neurociencias y psicoterapia: mecanismo topdown y bottom-up.	Neurociencia, psicoterapia, neurobiología.	El objetivo de esta investigación fue intentar dar una visión integral de las bases neurobiológicas de la psicoterapia, a punto de partida de estudios de neuro imágenes, electroencefalografía y otros recursos tecnológicos.
5	Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas	Psicología del deporte; Terapias de tercera generación; Terapia de aceptación y compromiso; Rendimiento deportivo.	El objetivo de esta investigación fue identificar el efecto de la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) sobre la resistencia aeróbica y conducta de evitación experiencial en un grupo de marchistas de Bogotá.
6	Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica	Activación conductual, depresión, tratamiento, evidencia empírica, terapias de tercera generación.	El objetivo de esta investigación fue realizar una revisión de la literatura abordando aspectos históricos, variaciones y evidencia relacionada con la efectividad de la activación conductual (AC) en diferentes problemáticas y poblaciones.

N°	Título artículo	Palabras claves	Objetivo del estudio
7	Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia	Adolescencia; habilidades para la vida; conductas de riesgo; riesgo social; riesgo ambiental; riesgo familiar	El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados.
8	Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad	Estrategias cognitivas de regulación emocional; intolerancia a la frustración; agresividad	El objetivo de esta investigación fue evaluar las relaciones entre la regulación emocional cognitiva y la intolerancia a la frustración.
9	Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivo conductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad.	Tratamiento cognitivo conductual; psicoterapia; neuroimagen; eficacia; trastornos de ansiedad; revisión.	El objetivo de esta revisión es analizar qué cambios cerebrales acontecen tras la TCC e investigar en qué medida las técnicas de neuro imagen contribuyen a valorar la eficacia de la psicoterapia en trastornos de ansiedad
10	Aplicación de técnicas de regulación emocional en estudiantes de quinto año de EGB que presentan conductas disruptivas en el aula	Técnicas, Emoción, Conducta.	El objetivo principal es precisamente regular las conductas disruptivas de los estudiantes del Quinto año de EGB B mediante la aplicación de técnicas de regulación emocional para una mejor convivencia armónica dentro del aula.
11	Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional.	Reevaluación, supresión, funciones ejecutivas, inteligencia emocional, regulación emocional	Analizar la habilidad para la reevaluación o supresión, y su relación con medidas de procesamiento semántico, medidas de inteligencia emocional autopercebida, uso autopercebido de estrategias de regulación y ansiedad rasgo.
12	La regulación emocional como factor transdiagnostico en psicoterapia: Luces y sombras de un campo en desarrollo	Regulación emocional transdiagnóstico integración en psicoterapia	Exponer algunos de los principales desarrollos que se han elaborado en los últimos años respecto a la regulación emocional, con el objetivo de trazar los puntos fuertes y sobre todo las debilidades que deben afrontarse tanto en materia de investigación como en la práctica aplicada

N°	Título artículo	Palabras claves	Objetivo del estudio
13	Terapia Dialéctico Conductual en el trastorno límite de personalidad: el equilibrio entre la aceptación y el cambio	Terapia conductista, trastorno de personalidad limítrofe, atención plena.	Presentar una breve revisión de la Terapia Dialéctico Conductual (TDC) como programa terapéutico para el Trastorno Límite de Personalidad (TLP).
14	Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática	Atención plena, ansiedad, niños, adolescentes, intervención, revisión	Realizar una revisión sistemática sobre la eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena en el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes.
15	Claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones	Terapia de Aceptación y Compromiso, ACT; adicciones; conducta adictiva; alcoholismo; tabaquismo	Exponer de forma genérica el abordaje de las adicciones desde un análisis funcional-contextual del comportamiento
16	Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja	Psicología, clínica, problema fase de vida, intervención conductual-contextual, salud mental.	Lograr regulación emocional eficaz, eficiente y efectiva en el participante, desarrollar sus habilidades para solucionar problemas, reducir malestares emocionales y físicos, y fomentar consciencia plena.

CATEGORIA ASPECTOS METODOLÓGICOS

Aspectos metodológicos				
Nº	Título artículo	Tipo de investigación	Población	Edades de la población
1	Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en iberoamérica y Europa	Estudio descriptivo	60 estudios	El rango de edad con índice más alto de publicaciones fue el de 10,1 a 15 años.
2	Impactos del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada	Cuantitativo	88 pacientes con trastornos afectivos	Rango de edad de entre 20 y 54 años de edad.
3	Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores	Estudio descriptivo	16 estudios	No reporta
4	Neurociencias y psicoterapia: mecanismo topdown y bottom-up.	Estudio descriptivo	No reporta	No reporta
5	Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas	Cuantitativo, pretest-postest con grupo control	10 marchistas	15 y 20 años de edad
6	Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica	Estudio descriptivo	No reporta	No reporta
7	Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia	Investigación cuantitativa descriptiva-correlacional	107 estudiantes	Adolescentes entre 12 y 17 años

N°	Título artículo	Tipo de investigación	Población	Edades de la población
8	Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad	Cuantitativo	419 sujetos adultos	Las edades estuvieron comprendidas entre los 14 y los 80 años
9	Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivoconductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad.	Estudio descriptivo	20 estudios	Adultos
10	Aplicación de técnicas de regulación emocional en estudiantes de quinto año de EGB que presentan conductas disruptivas en el aula	No especificado	40 estudiantes: 17 mujeres y 23 hombres	Niños de 9-10 años de edad
11	Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional.	Estudio experimental	54 participantes de sexo femenino	Edades entre 18 y 25 años
12	La regulación emocional como factor trasdiagnostico en psicoterapia: Luces y sombras de un campo en desarrollo	Estudio descriptivo	No reporta	No reporta
13	Terapia Dialéctico Conductual en el trastorno límite de personalidad: el equilibrio entre la aceptación y el cambio	Estudio descriptivo	No reporta	No reporta

N°	Título artículo	Tipo de investigación	Población	Edades de la población
14	Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática	Estudio descriptivo	7 estudios	Niños y adolescentes
15	Claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones	Estudio descriptivo	21 estudios	No reporta
16	Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja	Estudio de caso único	1 Participante sexo masculino	Hombre de 24 años de edad

CATEGORIA ASPECTOS TEÓRICOS

Nº	Título artículo	Planteamiento central
1	Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en iberoamérica y Europa	Analizar bibliométricamente las publicaciones en intervenciones basadas en las terapias de tercera generación en niños y adolescentes durante los años 2011-2016
2	Impactos del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada	Comparar la efectividad de un modelo integrativo de regulación emocional grupal aplicado a un grupo de 43 participantes diagnosticados con trastorno de ansiedad generalizada y otros con comorbilidad, comparado con otro compuesto por 45 participantes con las mismas características que recibieron una terapia cognitiva conductual grupal.
3	Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores	Analizar el grado de evidencia clínica de las Terapias Conductuales de Tercera Generación en la población mayor
4	Neurociencias y psicoterapia: mecanismo topdown y bottom-up.	Dar una vision integral de las bases neurobiológicas de la psicoterapia, a punto de partida de estudios de neuroimágenes, electroencefalografía y otros recursos tecnológicos. Se resumen los principales modelos explicativos de la conducta humana y su relación con la psicoterapia, haciendo énfasis en los modelos de regulación top-down (a través de estudios en terapias cognitivas) y bottom-up (mediante la meditación o mindfulness).
5	Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas	Identificar el efecto de la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) sobre la resistencia aeróbica y conducta de evitación experiencial en un grupo de marchistas
6	Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica	Realizar una revisión de la literatura abordando aspectos históricos, variaciones y evidencia relacionada con la efectividad de la activacion conductual (AC) en diferentes problemáticas y poblaciones.

N°	Título artículo	Planteamiento central
7	Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia	Realizar un análisis de la relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados.
8	Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad	Evalúa las relaciones entre la regulación emocional cognitiva y la intolerancia a la frustración.
9	Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivo conductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad.	Conocer los mecanismos neuronales que subyacen a los cambios terapéuticos, aportando datos sobre los correlatos neurobiológicos de formación, mantenimiento y reducción de síntomas
10	Aplicación de técnicas de regulación emocional en estudiantes de quinto año de EGB que presentan conductas disruptivas en el aula	Regular las conductas disruptivas de los estudiantes del Quinto año de EGB B mediante la aplicación de técnicas de regulación emocional para una mejor convivencia armónica dentro del aula
11	Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional.	Ejecutar una tarea experimental de las estrategias de regulación emocional reevaluación y supresión, mediante la presentación de videos inductores de asco, diversión y emoción neutra.
12	La regulación emocional como factor transdiagnostico en psicoterapia: Luces y sombras de un campo en desarrollo	Exponer los conceptos primordiales en torno a los hallazgos psicopatologicos que dan cuenta del papel primordial de la regulacion emocional como un factor transdiagnostico, describiendo algunos tratamientos existentes que abordan la regulacion emocional como eje nuclear en el contexto del desarrollo de la psicoterapia en general.

N°	Título artículo	Planteamiento central
13	Terapia Dialéctico Conductual en el trastorno límite de personalidad: el equilibrio entre la aceptación y el cambio	Exponer modalidades de tratamiento las cuales se llevan en paralelo. La terapia individual, el entrenamiento en habilidades y la consulta telefónica son modalidades para el paciente, mientras que la terapia de familiares y la reunión de equipo, son modalidades para la familia y los terapeutas, respectivamente.
14	Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática	Evaluar la viabilidad, aceptabilidad y eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de la ansiedad en población infanto-juvenil. Mediante este tipo de intervenciones se pretende mejorar la regulación emocional de los niños, sin realizar reestructuración cognitiva, es decir, sin modificar o cambiar los pensamientos y emociones ya existentes.
15	Claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones	Desarrollar una introducción al abordaje de los comportamientos adictivos desde la perspectiva de la Terapia de Aceptación y Compromiso teniendo en cuenta la filosofía que está a la base de esta novedosa aproximación terapéutica, el contextualismo funcional.
16	Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja	Ejecutar un modelo en la resolución de dificultades para la regulación emocional, para mejorar la calidad de vida de los pacientes con problemas afectivos y emocionales crónicos, desarrollar una actitud de aceptación ante el malestar psicológico, desarrollar habilidades para solucionar problemas, y las habilidades relacionadas con la construcción de relaciones sociales constructivas y duraderas

CATEGORIAS RESULTADOS ENCONTRADOS

N°	Título artículo	Resultados del estudio	Conclusiones del estudio
1	Análisis bibliométrico de intervenciones basadas en terapia de tercera generación para niños y adolescentes en iberoamérica y Europa	Se evidenció que entre los años 2012 y 2014 se presentó un incremento en las publicaciones de terapias de tercera generación en Iberoamérica y Europa.	En este estudio se concluyó que las terapias de tercera generación han comenzado a tomar fuerza en varios de los problemas comportamentales y emocionales en niños y adolescentes. Sin embargo, es necesario ampliar las investigaciones en este ámbito dado que en la mayoría de los artículos no se cuantifica el grado de eficacia.
2	Impactos del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada	Se observó en el posttest una diferencia clínica y estadísticamente significativa en el grupo que recibió el modelo integrativo en las variables de desregulación emocional y evitación experiencial.	Este estudio se concluyó que es factible intervenir trastornos de comorbilidad mediante tratamientos trans- diagnósticos como una alternativa viable frente a otros tratamientos de elección.
3	Terapias conductuales de tercera generación en personas mayores	El estudio mostró que las intervenciones basadas en mindfulness acumulan mayor evidencia, seguidas por la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Activación Conductual (BA).	Se concluyó que la aplicación de este tipo de terapias está aumentando y muestra resultados prometedores en personas mayores con diagnóstico clínico. Sin embargo, la evidencia sigue siendo limitada.
4	Neurociencias y psicoterapia: mecanismo topdown y bottom-up.	El estudio mostró que debido a la evidencia obtenida a lo largo de los años con técnicas cognitivas (mecanismo de regulación top-down) y al creciente cuerpo de evidencia a favor de técnicas de meditación y mindfulness (mecanismo de regulación bottom-up) se puede colegir la complementariedad de ambos grupos de técnicas en el manejo de trastornos mentales	Se concluyo que las terapias de corte cognitivo conductual se relacionan con el mecanismo de acción top-down, en el que involucra una respuesta de racionalización, regulación afectiva y ejecución de conductas adaptativas

N°	Título artículo	Resultados del estudio	Conclusiones del estudio
5	<p>Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas</p>	<p>El estudio mostró que no se encontraron diferencias en las mediciones de frecuencia cardiaca, indicadoras también de resistencia aeróbica. Una posible razón de ello es la alta dispersión de los datos que se refleja en los valores de la desviación estándar, particularmente en el grupo control; en el grupo experimental esta medición de frecuencia cardiaca (número de latidos por minuto) se presentó en general de manera más homogénea. De cualquier manera, los valores promedio tampoco reflejan una tendencia clara. Esta medida.</p>	<p>La intervención ACT ratifica su validez y efectividad para convertirse en una herramienta importante en el trabajo psicológico en el ámbito del deporte de rendimiento, de cara a la preparación de los atletas tanto en entrenamiento como en competencia. Además, introduce nuevos elementos de intervención y manejo sobre aquellas experiencias a nivel afectivo y cognitivo, tradicional y culturalmente valoradas.</p>
6	<p>Activación conductual: revisión histórica, conceptual y empírica</p>	<p>En cuanto a los resultados se evidencio que la activación conductual ha mostrado ser útil para la intervención en ambientes en los que los tratamientos clínicos tradicionales son difíciles de llevar a cabo dado el tiempo que implican o la escasez de recursos de las personas, como por ejemplo, en los contextos de salud pública.</p>	<p>Este estudio concluyo que resulta importante realizar estudios que involucren otro tipo de población que no presente depresión, pues algunos estudios han encontrado que la AC resulta útil en la intervención de otro tipo de problemáticas psicológicas e incluso en población no clínica, ayudando a incrementar la participación en actividades de diferente naturaleza.</p>

N°	Título artículo	Resultados del estudio	Conclusiones del estudio
7	<p>Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia</p>	<p>En las habilidades para la vida prevalecen: empatía (65,4 %), toma de decisiones (57,9 %), solución de problemas y conflictos (62,6 %). Los riesgos psicosociales identificados son: relacional (81,3 %), intergrupales (95,3 %), personal (97,2 %), psicológico (96,3 %), y comunitarios (96,3 %). Existe correlación entre manejo de sentimientos y emociones, tensiones y estrés con regulación emocional y reconocimiento de fuentes de estrés ($p=0,566$); manejo de tensiones y estrés, y comunicación efectiva y asertiva con humildad y estrategias específicas ($p=0,5$) como respirar profundamente y tener pensamientos saludables ($p=0,605$).</p>	<p>Este estudio concluyó que una relación sana con los padres mejora sus habilidades para la vida, pero disminuye el reconocimiento de riesgos en el hogar y el ambiente; interacciones conflictivas con los padres afectan las habilidades para la vida; manejar sentimientos y emociones se relaciona con la regulación y expresión emocional, así, quien aprehende afectivamente a explorar su vida emocional tiene mejores habilidades para identificarlas, implementarlas y expresarlas al momento de tomar decisiones</p>
8	<p>Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad</p>	<p>Se hallaron relaciones positivas en la mayoría de las estrategias desadaptativas cognitivas de regulación emocional y relaciones negativas entre la mayoría de las estrategias cognitivas adaptativas de regulación emocional con la conducta agresiva, y relaciones positivas entre todas las dimensiones de la intolerancia a la frustración y la conducta agresiva.</p>	<p>El Análisis de Regresión Múltiple muestra que las variables que producen un cambio significativo en la agresividad son la catastrofización y culpar a otros, así como la intolerancia a la frustración referida a derechos. Mediante path análisis se verificó que estas tres variables mencionadas permiten explicar un 41% de la variabilidad en la agresividad.</p>

N°	Título artículo	Resultados del estudio	Conclusiones del estudio
9	<p>Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivoconductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad.</p>	<p>Sistemáticamente se encuentran cambios funcionales y morfológicos normalizadores tras la terapia en regiones cerebrales relacionadas con la fisiopatología de la ansiedad. Sin embargo, todavía existe disparidad de resultados entre estudios. Suelen modificarse regiones corticales, principalmente prefrontales, y estructuras límbicas y de procesamiento emocional, con diferencias entre trastornos específicos.</p>	<p>En conclusión la TCC resulta eficaz clínicamente, y cada vez hay más pruebas que evidencian la estrecha relación entre cambio cerebral y mejora clínica. Sin embargo, aún es pronto para extraer conclusiones definitivas sobre los efectos de la TCC en el cerebro. Aunque todavía la neuroimagen no permite, por sí sola, valorar con precisión la eficacia de la intervención psicológica, sí que está aportando información útil para comprender mejor las bases biológicas de las psicopatologías y los cambios que subyacen a la mejora sintomatológica.</p>
10	<p>Aplicación de técnicas de regulación emocional en estudiantes de quinto año de EGB que presentan conductas disruptivas en el aula</p>	<p>De 41 estudiantes observados, 11 presentan mayor dificultad en el aula mostrando así tener varias conductas disruptivas en el aula durante la clase; siendo la más puntuada la Verbalización: Conversar con otros niños cuando no se está permitido, contestar al maestro sin levantar la mano o cuando se le pida, hacer comentarios o dar indicaciones cuando no se han hecho preguntas, llorar por nada, gritar, cantar durante el desarrollo de las actividades, silbar. De los 11 estudiantes que presentaron mayor dificultad en las conductas disruptivas según la ficha de observación, 6 estudiantes tienen mayor puntuación en Ira; mientras que 5 estudiantes en Ansiedad.</p>	<p>Se concluye que la aplicación de las técnicas de regulación emocional y las técnicas del manejo de conducta logran bajar el nivel de emociones negativas ante una conducta disruptiva.</p>

N°	Título artículo	Resultados del estudio	Conclusiones del estudio
11	<p>Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional.</p>	<p>Resultan de interés los resultados que indican la independencia entre los autoreportes sobre la capacidad de RE, el uso de estas estrategias y la habilidad efectiva en las tareas experimentales. Una interpretación de estos resultados, es que las personas que logran la regulación con mayor eficacia realizarían procesos más automáticos, que no reportan de manera consciente. De los resultados obtenidos corresponde mencionar, que los puntajes en ERQ indicaron que no había diferencias significativas en el uso cotidiano autopercebido de las estrategias de reevaluación ($F(1, 2) = .18; p = .83$) y supresión ($F(1, 2) = .09; p = .91$) entre los grupos conformados al azar, otorgando validez al procedimiento experimental.</p>	<p>Se indican la independencia entre los autoreportes sobre la capacidad de RE, el uso de estas estrategias y la habilidad efectiva en las tareas experimentales. Una interpretación de estos resultados, es que las personas que logran la regulación con mayor eficacia realizarían procesos más automáticos, que no reportan de manera consciente.</p>
12	<p>La regulación emocional como factor transdiagnostico en psicoterapia: Luces y sombras de un campo en desarrollo</p>	<p>Como resultado la regulación emocional como fenómeno transdiagnostico, debe ser comprendida en el marco general del desarrollo en psicoterapia. Es decir, un terreno que con aspectos esperanzadores y otros menos, avanza hacia un desarrollo teórico integrado con un conjunto de intervenciones específicas que buscan insertarse en dicha conceptualización general.</p>	<p>La regulación emocional y las distintas herramientas que facilitan el mejoramiento en su implementación serán elementos constitutivos de los tratamientos clínicos futuros, pero no debe correrse el riesgo de intentar situarla como la panacea de la psicología clínica.</p>

N°	Título artículo	Resultados del estudio	Conclusiones del estudio
13	<p>Terapia Dialéctico Conductual en el trastorno límite de personalidad: el equilibrio entre la aceptación y el cambio</p>	<p>En general los resultados indican que la TDC disminuye de manera significativa las conductas autolesivas, las hospitalizaciones y la visita a los servicios de emergencia y aumenta la adherencia al tratamiento (26-31). Estudios controlados y aleatorizados desarrollados por otros investigadores encontraron que fundamentalmente los pacientes que recibieron TDC disminuyeron significativamente las conductas autolesivas, impulsividad y la ideación suicida</p>	<p>La TDC pertenece al grupo de las terapias conductuales de tercera generación, fusiona conceptos de las ciencias conductuales con la validación y el Mindfulness articulados por una filosofía dialéctica, buscando el equilibrio entre el cambio y la aceptación.</p>
14	<p>Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática</p>	<p>Los estudios indicaron que la intervención basada en la atención plena proporciona resultados positivos, tales como una disminución significativa de síntomas de ansiedad y una mejora en el funcionamiento global.</p>	<p>Se concluye que las intervenciones pueden ser eficaces en niños y adolescentes con síntomas y/o trastornos de ansiedad. También puede observarse que la investigación de la atención plena en el campo infanto-juvenil, y sobre todo, respecto al tratamiento de los trastornos de ansiedad, está en auge. Sin embargo, todavía es un campo en desarrollo, formado por estudios con múltiples limitaciones, por lo que requiere de más investigaciones.</p>

15	<p>Claves y evidencias en la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento de las adicciones</p>	<p>Los resultados afirman que los estudios empíricos publicados hasta la fecha muestran una mayor efectividad de ACT en comparación con el tratamiento usual en policonsumidores o consumidores de opiáceos. Asimismo, en pacientes con dependencia alcohólica se ha constatado la utilidad de ACT en la disminución de sintomatología depresiva y el manejo de emociones. Además, en pacientes fumadores la aplicación de ACT de forma presencial ha revelado hasta el momento una eficacia superior que las intervenciones usuales.</p>	<p>Se han descrito los objetivos y características fundamentales de la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el caso de las adicciones, haciendo un recorrido exhaustivo por los estudios que hasta la fecha han revelado la eficacia de ACT en la alteración de los comportamientos adictivos.</p>
16	<p>Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja</p>	<p>En la evaluación de Medida de síntomas transversales de nivel 1 del DSM-5 autoevaluada: adulto (APA, 2013), obtuvo una puntuación de 2, en los dominios de manía y personalidad, además de 1 en ira, ansiedad, problemas del sueño, y disociación. Sin embargo la puntuación 2 pertenece a un nivel leve, por lo que se consideró realizar una exploración más detallada para esclarecer los niveles de puntuación, utilizando el Cuestionario de Evaluación Internacional Personality Disorder Examination (I.P.D.E.), (Esbec y Echeburúa, 2014) en la que obtuvo una puntuación significativa (4) para el área de evitación, lo cual concuerda con lo comentado en la entrevista conductual, refiriendo tener problemas para relacionarse con otras personas.</p>	<p>De acuerdo a los valores obtenidos en las pruebas, se concluye que la Terapia Conductual- Contextual, desde el Modelo Integrativo de Regulación Emocional, demostró ser eficaz, eficiente y efectiva en esta intervención, para ayudar al participante con problemas de fase de la vida. Se cumplieron los objetivos terapéuticos de mejorar la habilidad de solucionar problemas, mejorar la habilidad de comunicación asertiva, incrementar la regulación emocional, reducir manifestaciones físicas y niveles de irritabilidad, angustia, tristeza, dolor y enojo, reducir la evitación social, y fomentar habilidades de consciencia plena.</p>